

**DOKTORI DISSZERTÁCIÓ**

**A RENDSZERES FIZIKAI AKTÍVITÁS HATÁSA  
AZ EGÉSZSÉGES ÉLETMÓDDAL KAPCSOLATOS  
BEÁLLITÓDÁS ALAKULÁSÁRA,  
SERDÜLŐKORBAN**

**MACHALIKNÉ HLAVÁCS IRÉN**

**2008**

## TARTALOMJEGYZÉK

1. fejezet BEVEZETÉS .....	4
2. fejezet A PROBLÉMA ISMERTETÉSE .....	8
3. fejezet KUTATÁSI HIPOTÉZISEK .....	13
4. fejezet IRODALMI ÁTTEKINTÉS, A TÉMÁVAL FOGLALKOZÓ EL- MÉLETI HÁTTÉR.....	15
4.1. Problématörténeti aspektusok.....	15
4.2. A szakirodalom egészséggel kapcsolatos aspektusai; avagy a fizikai aktivitás jelentősége az életmódban .....	22
4.3. Pedagógiai-pszichológiai aspektusok; a személyiség alakulásának intenzív szakasza – a serdülőkor .....	31
4.4. Testneveléssel és a sporttal kapcsolatos aspektusok; a fizikai aktivitás, azaz a testnevelés, illetve a sport hatása a tanulók értékes személyiség- jegyeinek alakulására .....	45
5. fejezet ALKALMAZOTT ELJÁRÁSOK .....	61
6. fejezet A VIZSGÁLAT RÉSZTVEVŐI .....	63
7. fejezet VIZSGÁLÓ ELJÁRÁSOK .....	65
8. fejezet ADATFELDOLGOZÁS .....	67
8.1. Időmérleg-vizsgálat .....	67
8.2. Attitűd vizsgálat.....	69

<b>9. fejezet AZ EREDMÉNYEK ELEMZÉSE .....</b>	<b>71</b>
<b>9.1. Az időmérleg-vizsgálat elemzése .....</b>	<b>71</b>
<b>9.2. Az attitűd vizsgálat elemzése .....</b>	<b>90</b>
<b>10. fejezet AZ EREDMÉNYEK ÉRTELMEZÉSE .....</b>	<b>99</b>
<b>Irodalomjegyzék .....</b>	<b>111</b>
<b>Mellékletek .....</b>	<b>123</b>

## **1. fejezet**

### **BEVEZETÉS**

Az egészség minden felelősen gondolkodó ember számára kiemelkedő jelentőséggel bíró érték. Az ifjúság nevelésével foglalkozók számára – a nemzet biológiai vagyonára tekintettel – különösen az. A fizikai aktivitás, a rendszeres testmozgás egészséggel kapcsolatos összefüggése közismertté vált - különösképpen a prevenció jelentős előretörésével, az egészségügyben. A testmozgásnak, mint az egészséges életmód egyik alappillérenek, a személyiség optimális kibontakoztatásával kapcsolatos összefüggései, nagy jelentőségűek a nevelésügyben. A téma fontosságát nem az uralkodó trendek, hanem racionális szükségyszerűség indokolja.

A fizikai aktivitás legkomplexebb és legpregnansabb megnyilvánulási formái a sportmozgások. A sport számos lehetőséget biztosít a nevelés számára, személyiségformáló hatásának alapja, cselekvő jellegében van. A cselekvés nem csupán egy a sok lelki jelenség közül, hanem az, amelyért az összes többi van, amelyben az összes többi éppen szabályozó szerepén keresztül értelmet nyer, amelyen keresztül a személyiség egysége és harmóniája megvalósul.

Az egészséget jelentősen befolyásolja az életvitel: erősíti, vagy gyengíti azt. Ez mind testi, mind pedig szellemi, lelki tulajdonságainkat tekintve igaz. Számos betegség oka a mozgáshiányos életmódra vezethető vissza. Az egészség megléte az egyéni adottságok optimális kifejlődésének, a tehetség kibontakoztatásának nélkülözhetetlen előfeltétele. Az egészség társadalmi jelentősége miatt tágabb, pedagógiai is értelmezendő érték kategória. Az ember biológiai pszichoszociális lény, tehát a lénynek teljességére vonatkoztatott egészségfogalom egyidejűleg biológiai és pszichológiai illetve társadalmi vonatkozású.

Az egészség biológiai vonatkozásait tekintve nem egyszerűen a betegség hiánya. Pszichológiai aspektusból nézve; akkor egészséges valaki, ha személyiségének dinamikus működési egyensúlyát – az őt körülvevő természeti és társadalmi környezethez való megfelelő alkalmazkodás és értékalkotó tevékenység közben – tartósan biztosítani képes.

A pedagógia tudománya és a pedagógiai tevékenység szempontjából az egészség a teljes fizikai és szociális jólét állapota. Az egészség továbbá kifejezi a szervezet külső hatásokkal szembeni, stabilizáló, stressz kezelő képességét is.

A mozgás életjelenség, s a mozgásszükséglet elemi szükségletünk. A közoktatás résztvevőiként gyermekeinket a rendszeres cselekedtetéssel olyan szokásrendszerhez juttathatjuk, melynek az egészséges életmód nélkülözhetetlen részét képező fizikai aktivitás lényeges alapeleme.

Az iskolai testnevelés a közoktatásnak egy olyan speciális területe, mely az általa közvetített műveltség tartalmakon túl alkalmas arra is, hogy a felnövekvő nemzedék életesélyeit jobbjítsa.

A megfelelően foglalkoztatott tanulók szokásrendszerében a fizikai aktivitás és cselekedtetés által, szükségleteket alakítunk ki, mely az egészséges életmód iránti beállítódásban realizálódik. Ezzel az egészségkultúra érdekében jelentős lépést tehetünk, amennyiben a kognitív ismeretek túl az életmód esszenciális részévé válik a fizikai aktivitás. Javítván ezzel az egészséget, azaz az életesélyeket és az életminőséget, amennyiben a fokozott fizikai aktivitás, a kondicionális vagy fitsségi mutatók javulásán túl, a mentális egészség területén is változásokat eredményez. Ennek értelmében, a serdülők e hatások következtében, a különböző szabadidős foglalkozások iránt nyitottabbakká, érdeklődőbbekké, kreatívabbakká válnak, aminek társadalmi hasznossága felbecsülhetetlen.

A szakmában eltöltött több évtizedes tapasztalatom számos megfigyelésen alapuló megállapítást eredményezett. Ezek közül az alábbi, átfogó jellegű, meglehetősen lényegesnek bizonyult, s a tények mögötti összefüggések feltárására sarkallt.

Tanulókkal foglalkozván, időről-időre úgy tapasztaltam különböző élethelyzetekben, hogy azok a gyerekek, akik talpraesettebbek, találékonyabbak, a feladathelyzetek megoldásában kreatívabbak, szinte kivétel nélkül mind sportoló gyerekek, olyan tanulók, akik életének része a sport. Úgy gondoltam, hogy ha ez az összefüggés kellő tárgyilagossággal, egzaktan minősülő módon bizonyítható volna, akkor az objektív tények mintegy ajánlást is jelenthetnének a pedagógiai gyakorlat számára.

Valamennyiünknek, akik gyermekek nevelésével hivatásszerűen foglalkozunk, végső célja ugyanaz, nevezetesen, hogy feladatunknak úgy tudjunk eleget tenni, hogy a reánk bízottak, későbbi élet éveikben minél eredményesebbek legyenek és a lehető legsikeresebben boldoguljanak. Vagyis ha leegyszerűsíténénk nevelési

célmeghatározásunkat, és kissé sarkított megfogalmazást alkalmazunk, akkor megállapíthatjuk, hogy gyermekeink életrevalóságának kifejlesztése jelenti nevelésünk végső célját.

Az életrevalóság meghatározást ebben az értelemben bár azt kissé leszűkítve, de tekinthetjük az **egészség szinonimájának**.

## 2. fejezet

### A PROBLÉMA ISMERTETÉSE (A TÉMAVÁLASZTÁS INDOKLÁSA)

Az egészség, de különösen annak ténye, ami a népesség egészségi állapotát jelenti, valamennyi társadalom számára kiemelt fontosságú kérdés kell legyen. Annál is inkább, mert az adott társadalom életképességét ez döntően befolyásolja. Különös tekintettel arra, hogy a XX. században az életmódváltozás a természetes életformától való eltávolodással, sőt elszigetelődéssel járt együtt, ami a **nagyvárosi életformára** többszörösen igaz.

Az emberiség történelme során a természetes életforma nélkülözhetetlen elemét, a mozgást – úgy is mint életjelenséget – a XX. századi életforma fokozatosan háttérbe szorította **az urbanizációval, a munkakörülmények megváltozásával és a híradástechnikai eszközök elterjedésének következtében, egyre radikálisabban.**

Az egészség társadalmi jelentősége miatt tágabban értelmezendő kategória. A WHO definíciója szerint az „egészség nem azonos a betegség hiányával, hanem a testi, szellemi és a szociális jólét állapota”. (Az egészségmegőrzés társadalmi problémája



1987). Sőt „az egészség fizikai, pszichikai és szociális egyensúlyi állapot” (Biróné, 1994) egy dinamikus állapot, amely egyensúlyt jelent a szervezet és a környezet között (Pucsok, 1990).

A pedagógiai munkánk célját legtágabban a személyiségfejlesztésben lehet meghatározni. Hogy az egyéni képességek kibontakoztatása szempontjából az egyén öröklött, illetve szerzett tulajdonságai bírnak-e nagyobb jelentőséggel a pedagógiának állandó vita témája. Ám függetlenül attól, hogy e kérdésben állásfoglalásra törekednénk, megállapíthatjuk, hogy a pedagógiai tevékenységnek legfőbb célja az kell legyen, hogy az egyén biológiai determinációjával meghatározott lehetőségeket, a legteljesebb mértékben segítse kibontakoztatni és a társadalom szolgálatába állítani. A tehetség kibontakoztatásának pedig nélkülözhetetlen feltétele az egészség megléte.

Az egészséges emberre és egészséges életre vonatkozó értékeszmék, melyek a környezeti (pedagógiai) hatásokra interiorizálódnak és motívumokként hatnak, alakítják életmódunkat. Hasonlóképpen visszahat a kialakult életmód az egyes ember egészségi állapotára a szó biológiai, pszichológiai és erkölcsi értelmében egyaránt. **Az életmód lényegében kialakult szokásrendszer, melyet kezdetben jobban, majd kevésbé befolyásolnak az ember tudatos, akaratlagos folyamatai.**

A szokások alapvető pszichológiai jellemzője, hogy szükségletté vált cselekvések, melyeket könnyebb végrehajtani, mint nem végrehajtani.

Az egészséges életmódra nevelés lényege a megfelelő tartalmú cselekedtetés, a rendszeressé váló tevékenység által szükségletté váló szokások kialakítása.

Az egészségre nevelés tudományos alapja „egységes és összetett” amit az antropológia, biológia, pszichológia és a pedagógia, valamint ezek alkalmazott tudományai együtt alkotnak. (Rókuszfalvy, 1992).

Az egészséges életmódra nevelés tehát több területen zajlik, melyet itt most csak egyetlen aspektusból a rendszeres testmozgás, testedzés, a testnevelés, azaz a nevelés aspektusából vizsgálunk. Úgyis fogalmazhatnánk, hogy **az egészséges életmódot, mint a fizikai aktivitás által kialakítható szükségletek témakörét elemezzük.**

A nevelés intézményesített területe az iskola, ahol sajnálatos módon még él az a gondolat, hogy a gyermekek egészséges életmódra nevelése egy-egy tanár feladata, s az iskolai feladatok között az utolsó helyen áll. (Gergely, 1996).

A mozgáshiányos életmód számtalan betegség előidézője. Hatékonyabb testneveléssel, sok mozgásszervi betegség megelőzhető lenne. A testedzés fontosságát mutatja, hogy a rendszeresen sportoló tanulók között szignifikánsan kevesebb a neurotikus.(Pótziné – Nemessuri 1979)

A fentebb említett egészséges szokásrendszer kialakításának egyik megfelelő eszköze az iskolai testnevelés és sport. Különös fontossága van, sőt rendeltetése a testnevelésnek, mint talál egyetlen igazán cselekvéses tantárgynak, amely az egészséges és teljes értékű személyiségfejlesztés érdekében a magatartás megfelelő formálását közvetlenül is biztosítani tudja.

Míg a híradástechnikai eszközök a serdülő korosztályt egyre hosszabb ideig tartják gőryedt testhelyzetben - a motórium szempontjából passzívan – a monitorok előtt, addig a megfelelő normák szerint összeállított napirend a tudatosan szervezett rendszeres cselekedtetéssel, a szubjektumban maradandó változást – beállítódást – azaz egy optimális szükségleti rendszer kiépítését teszi lehetővé.

A testnevelés által megszeretett és rendszeressé váló fizikai aktivitás túl azon, hogy egészségessé és tartalmassá teheti az ifjúság életét, társadalomépítő erővé válhat. Ezen megfontolások alapján terveztük meg, majd folytattuk le jelent vizsgálatunkat.

E dolgozattal kapcsolatos inspirációknak sajátos előzménye volt. Több mint egy évtizeddel ezelőtt lefolytattunk egy vizsgálatot, melynek tapasztalatai továbbgondolásra sarkalltak, míg végül megszületett jelenlegi kutatási elhatározásunk. Feltételeztük, hogy az ott kimutatott jótékony hatások esetlegesen tömegesnek mondható mértékben egy mérsékeltébb ingerhatás eredményeként is megvalósulhatnak.

Az egészséges életmóddal kapcsolatos szubjektív szükségletek szempontjából vizsgáltunk serdülőkorú (13-14 év) tanulókat. **Kiinduló hipotézisünk az volt, hogy a rendszeres sporttevékenység, a fizikai aktivitás jótékonyan hat az egészséges életmóddal kapcsolatos beállítódás kialakítására.**

Elvégeztünk egy attitűd vizsgálatot, mely során különböző sporttevékenységek, valamint fizikai aktivitást nem igénylő, szabadidő eltöltésére alkalmas foglalkozási formák vonatkozásában vizsgáltuk sportoló és nem sportoló tanulók viszonyulásait.

Eredményeink igazolták hipotézisünket, amennyiben a sportoló gyerekek szignifikánsan többféle sporttevékenységhez vonzódnak, ami az egészséges életmód kialakítása szempontjából némiképp garancia lehet.

Vizsgálatunk előre nem várt eredménnyel is szolgált, amennyiben a sportoló tanulók a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységi formák közül is szignifikánsan többet és szívesebben választottak. Az így kapott eredményeket, az alábbiakban összegezhetnénk:

Kísérleti csoportok tagjainál a rendszeres sporttevékenység hatásaként kialakult a mozgásos tevékenységek iránti fokozott beállítódás, illetve szükséglet. Ez igazolta eredeti feltevésünket az egészséges életmód szempontjából nélkülözhetetlen fizikai aktivitás vonatkozásában.

A mozgás nélküli tevékenységi formák iránti fokozott nyitottság a személyiség gazdagodását prezentálta, ami a külvilággal való optimálisabb kommunikáció előfeltételként értelmezhető.

Az így kialakult beállítódás már nemcsak adott szituációkban nyilvánult meg, hanem szituációtól függetlenül is magatartási formává alakulva jellemezte az egyén viselkedését.

A mozgásszükséglettel kapcsolatos beállítódás tehát eredményesen transzferálódik egyéb élethelyzetekre is irányultsági formát mutatva. (Machalíkné, 2004)

Az így lezárult vizsgálatunk eredményei további vizsgálódásra sarkalltak, aminek értelmében megfogalmazódtak jelen vizsgálatunk hipotézisei.

Feltételeztük, hogy a napi rendszerességgel végzett fizikai aktivitás - a testnevelés tagozatos osztályok tanulói esetében - hasonlóképpen jótékony eredményekkel járhat a személyiség más irányú fejlődésében is. (Machalíkné, 2005)

### **3. fejezet**

#### **KUTATÁSI HIPOTÉZISEK**

- 1.** Vizsgálatunk gondolatiságát tükröződő feltételeztük, hogy a közoktatásban biztosított, emelt testnevelési óraszámban foglalkoztatott tanulók esetében a rendszeres fizikai aktivitás, a sporttevékenység, mint e terület műveltség tartalmát képező megnyilvánulási forma, - úgy is mint teljesítménymotivált tevékenység - a személyiségformálás szempontjából jelentős hatással bír. Valamint hogy a fokozott fizikai aktivitás által kialakult szokásrendszer jelentős hatású az egészséges életvitel szempontjából nélkülözhetetlen szükségletek formálásában. Az így formálódott beállítódás, az egészséges életvitel szempontjából előnyös magatartásformát állandósít a személyiségben, a fizikai aktivitást jelentő tevékenységi formák preferálásával.
- 2.** Feltételeztük, hogy a fokozott fizikai aktivitás további igényt ébreszt a serdülőkkben a mozgásos életvitel iránt, és életmódjukba beépül a

rendszeres fizikai aktivitás, mint a szabadidő eltöltésének egyik lehetséges változata, annak számos kimutatható jótékony hatásával, előnyével együtt. Különös tekintettel, és figyelemmel a nagyvárosokban élő serdülőkre, akiket a híradástechnikai „robbanás” ártalmain túl, az urbanizált életforma is fokozottan súlyt.

3. Feltételeztük továbbá, hogy ezek a tanulók a fizikai aktivitást nem igénylő, egyéb területek tevékenységi formái iránt is nyitottabbá válnak, s elérhető a beállítódásnak – mint nem tudatos készenléti állapotnak – az élet egyéb területeit érintő, előnyös megnyilvánulása az érdeklődőbb, motiváltabb, társadalmilag hasznosabb személyiségjegyek kialakulásában, azaz a személyiségformálásban.

## **4. fejezet**

### **IRODALMI ÁTTEKINTÉS, A TÉMÁVAL FOGLALKOZÓ ELMÉLETI HÁTTÉR**

#### **4.1. Problématörténeti aspektusok**

A fizikai aktivitás, azaz magának a mozgásnak az alkalmazása az ember egészségvédelmében régi keletű. A mozgásrendszerek keletkezése évezredekre nyúlik vissza. A kínaiak körülbelül az idősámítás előtt 3000-ből származó egyik írásos emléke a Kong Fu már részletesen ismerteti a gyógyító testnevelés alapelveit. Magyarázó rajzokkal is illusztrálja a meglepően helyes elgondolásait. Későbbi adatokat is feltártak arra vonatkozólag, hogy a kínaiak miként használták fejlesztésre és gyógyításra a különféle mozgásokat. Ilyen bizonyíték például a XVI. századból származó 64 kötetes enciklopédiájuk, amely Padim sam tsai fu hosi címmel jelent meg.

Ezek a tudományos megállapítások kontinensünkre jóval később jutottak el. Hippokratész ógörög természettudós, orvos és testnevelő szintén korát megelőző megállapításokat tett a sportemberek táplálkozására és edzésére, sőt a gyúrásra,

masszázsra vonatkozólag is. Milyen gyakorlatokat hogyan végezzenek, hogyan alkalmazzák a masszázst az edzésben lévő atléták. Hippokratész bejárta az akkor ismert világ minden országát. Nemcsak az orvostudomány atyjának tartják, hanem az első jelentős testnevelési szakembernek is. A több mint félevezreddel később élt nagy római orvos Galenus is sokat foglalkozott a testnevelés kérdéseivel lévén a gladiátorok orvosa és edzője is volt.

A „sötét középkor” legfontosabb pedagógiai feladata a „klerikus-képzés” volt, amelytől XII-XIV. századi lovagkori nevelés különbözött alapvetően, melyben a szellemi és testi nevelés egybehangolásának törekvései nyilvánultak meg.

A reneszánszkori nevelést a XV-XVI. században az egyes ember szerepének, individualitásának hirdetése, a földi boldogság jogosultságának hangsúlyozása, a természet, a testkultúra, a játék felfedezése jellemezte. A reneszánszkori nevelésben teljesedik ki a humanizmus nevelésügye, melynek törekvései a tanítványokkal szemben az alábbi területeken támasztottak követelményeket: legyen érzéke a testkultúrához, ismerje és művelje a táncot, párviadalt, vadászatot, sportot, ugyanakkor legyen jó hadvezér, edzett katona, élvezze a játékot és a természet változatos szépségeit. Végeredményben az „uomo universale” vagyis a „teljes ember” kibontakoztatása volt pedagógiájuk célja.

A humanizmus pedagógiáját követően a XVI. század vége felé az oktatásügyre az vált jellemzővé, hogy az iskola „hortus conclusus”-szá, azaz zárt kertté vált, ami az új eszmei áramlatoktól való elzárkózást jelentette.

A XVII. Században hazánkban Apáczai Csere János, majd Tessedik Sámuel ismerte fel és hangoztatta az egészség megóvásával kapcsolatos ismeretek jelentőségét és az egészséges életmódra nevelés szükségességét és fontosságát.



A forradalmár lelkületű francia pedagógus Jean Jacques Rousseau a francia felvilágosodás kiemelkedő képviselője írásaiban igyekezett meggyőzni az embereket arról, hogy a természetes életmód, az ésszerű és egészséges mozgás, mennyire szükséges az embernek – de elsősorban a fiatalságnak. Gondolatainak termékenyítő hatása kétségtelenül észlelhető a neves, német földrajz tanáron és testnevelőn, Guts Muthson (1759-1838) aki schnepfenthali iskolájában nemcsak az egyesületi tornának, az országjárásnak elindítója volt, hanem a kötelező iskolai testnevelésnek is.

Idővel az oktatáspolitikai is felismerte az egészségnevelés fontosságát, sőt a Ratio Educationis (1777) az iskola feladataként határozta meg az egészséges életmódra nevelést (Andrásföszky 1998).

Ling P.H. (1776-1838) a svéd torna megalapítója orvosi egyetemi tanulmányai idején vívást tanult egy francia emigráns tisztnél, és önmagán tapasztalta a helyes, rendszeres testmozgás előnyös hatását. Később sajátos testnevelési rendszert dolgozott ki, ebben a terhelés fokozására új, ma is használatos tornaszereket alkalmazott: gerendát, ugrószekrényt, bordásfalat, stb. Ling svéd tornarendszere, rövidesen nemcsak legnagyobb riválisa, hanem túlszárnyalója is lett, a német tornarendszernek.

A XIX. században jelentős fellendülés következett ezen a területen Európában. Az iskolák egészségneveléssel kapcsolatos feladatait illető intézkedések sora látott napvilágot. Bene Ferenc például az 1833-ban „Elementa medicinae practicae” című munkájában az iskolákban való egészségtan oktatást égető problémának nevezi. (Andrásföszky 1998)

Miroslav Tyws (1837-1909) a neves cseh testnevelő és orvos a testnevelési és sporttevékenységet a nemzeti felszabadítás szolgálatába állította, és a Sokol mozgalom

révén elért olyan rétegeket is, amelyek a testnevelési igények kielégítésére tudatosan nem törekedtek.

Az univerzális orosz tudós Pjotr Francevics Leszgaft (1837-1909), mint orvos-anatómus, fiziológus és testnevelő, elődeit és kortársait felülmúlva, a testmozgást már az emberek mindennapos életszükségleteként ismeri fel, és a gyakorlatban harcot indít azért, hogy ne csak a kiváltságosok, hanem a nép is rendszeres és szakszerű testnevelésben részesülhessen.

### **A sportpszichológia irodalmában az alábbi munkák voltak úttörők:**

Budinszky Károly 1884-ben „A tornázás és az akarat fejlesztése”-ről ír. Kovács Rezső „A testgyakorlatok hatása az egész emberre” című könyvét 1901-ben jelentette meg.

A sportpszichológia úttörőinek kétségtelenül a pszichotechnikusok tekinthetők. Gyakorlati célú vizsgálataik központi témája az iskolai testgyakorlat volt. Schulte volt az első, aki megkísérelte meghatározni a testgyakorlás pszichológiáját. A torna, a játék és a sport mindenféle lelki és szellemi problémájával foglalkozott, valamint az alkalmasság kérdésével is. Vizsgálta a különböző érzékszervi funkciókat.

Sippel 1923-ban megjelent munkájában, a torna hatását a tanulók szellemi teljesítményére, különböző tesztekkel vizsgálta.

A pszichotechnikusok nagy rendszerező kutatója F. Giese pedig a „pszichotechnika a testnevelésben” című munkájában (1928) számos új kérdést vetett fel, például a környezeti feltételek hatását vizsgálta a tanulók szempontjából.

C.R. Criffith a tudományág amerikai képviselője az első, aki először elemzi a személyiség problémáját és a sport szociálpszichológiai kérdéseit.

A harmincas évek végén kibontakozó személyiség-lélektani kutatások ösztönözték a személyiségre irányult szemléletmód kialakulását a sportpszichológiában is. Ez a szemléletmód, melynek a középpontjában a személyiség áll, már nem elégedett meg egyes pszichofiziológiai és pszichológiai képességek teljesítmény meghatározó szerepével, mint például az erő, gyorsaság, állóképesség, ügyesség, figyelemösszpontosítás, hanem a tanulót (sportolót) mint egész embert, teljes személyiséget vizsgálta.

A személyiségre irányult szemléletmód egyik reprezentatív képviselője Ottó Neumann aki „A sport és személyiség” című munkájában (1957) – Ph. Lersch (1938) „rétegfelépítési” személyiségelmélete alapján végzett vizsgálatait közli.

Ugyanebben az évben (1957) jelent meg az Egyesült Államokban McCloy C.H. és Hepp Ferenc szerzők műve, mely a személyiségnek, a jellemnek a testnevelés szempontjából fontos tényezőit, tulajdonságait ismerteti.

A teljes személyiség megnyilatkozásai magatartásában realizálódik. A magatartás olyan cselekvést, cselekvéssorozatot jelent „amelynek nemcsak tárgyi effektusa van”, meghatározott társadalmi tartalma is, mely kifejezi az embernek másokhoz való viszonyát” (Rubinstein 1964).

### **A cselekvés szabályozásának kérdésével több pszichológus is foglalkozott:**

A magyar szakirodalomban elsőként Várkonyi H. Dezső vetette fel 1935-ben a cselekvés pszichológiai elemzésének kérdését, s 1943-ban egy Szegeden megjelenő pedagógiai folyóiratban „A cselekvés iskolája”-ban. Később egy 1948-ban megjelent tanulmányában mutatta be a cselekvéslélektan gyakorlati értékét a nevelés szempontjából.

Harkai Schiller Pál ugyancsak a cselekvéstan fontosságát hangsúlyozta. 1944-ben megjelent átfogó munkájában „Bevezetés a lélektanba” címmel a „lelki műveletek cselekvéslétesítő hatását” tárgyalja.

Sz. L. Rubinstein már kifejezetten regulációról beszél, de nem a cselekvés, hanem az ember tevékenységének, viselkedésének szabályozásáról.

A II. Világháború után felpezsdült az egészségfejlesztéssel és egészségneveléssel kapcsolatos mozgalom. Nagy világszervezetek mozdultak meg az ügy szolgálatában. Az UNESCO és a WHO közös lépéseket tett az iskolai egészségnevelés fellendítése érdekében.

Rókusfalvi Pál 1977-ben megjelent művében – „Pszichológia a testnevelőknek és edzőknek” kifejtett felfogása, melyben Várkonyi és Rubinstein munkáira támaszkodik, a következő: „az életvezetés, a személyiség az egyén és közösség harmóniájának, egyensúlyának kérdése . A környezet vezérlő hatásait figyelembevevő szabályozás kérdése. Az adekvát alkalmazkodás, a hatékony cselekvés – munkában, tanulásban és sportban egyaránt – optimálisan szabályozott cselekvés, illetve tevékenység. Az emberi cselekvés szabályozásának lényege: az emberi személyiség, mint multistabil rendszer működési egyensúlyának biztosítása, azaz egyensúlyfenntartás és egyensúly helyreállítás”.

Az Egészségnevelés Nemzetközi Unió, azaz az egészségnevelők szervezete, amely háromévente ülésezik, 1979-es londoni konferenciáján az alábbi megállapítást tette: „Európában a testnevelés területén végbement egy szemléleti fejlődés, melynek lényege, hogy a betegségek, járványok megelőzéséről az egészségnevelés fokozatosan áttért az egészséges életmód kialakítására”. (Mészáros, 1989)

A sport lehetőséget jelent az egészséges életmód iránti szokásrendszer és igényszint kiépítésével a személyiségfejlesztésre, az emocionálisan is motivált képesség és jellemfejlesztésre. Ezt a lehetőséget megvalósítani csak céltudatos és tervszerű nevelő tevékenységgel lehet. Ennek a tevékenységnek a folyamatában a testi tulajdonságokat, motoros képességeket, nem szabad azonosnak tekinteni a jellemvonásokkal, még kevésbé a személyiség egészével. A testnevelésnek akkor van értelme, ha nem kizárólag a testet fejleszti, hanem az adott testgyakorlat eredményes végrehajtásához szükséges és tudatosított jellemvonásokat is, - írja Frenkl Róbert az „Életmód, egészség, sport” című tanulmányában (1978). Majd úgy folytatja, hogy ez akkor lehetséges, ha érthetővé tesszük, elfogadtatjuk és gyakoroltatjuk e jellemvonások alapját alkotó magatartási elveket, továbbá ezeket a „félleg automatikus” erkölcsi szokásokat sporton kívüli élethelyzetekre transzferáljuk. Ily módon a testnevelés valóban hozzájárulhat a személyiségnek – a szocializációt is magában foglaló – individuációjához, azaz a társadalmilag értékes önmegvalósításához. (Machalíkné, 2005)

A pedagógiában e gondolatkörnek az értelmezése mára az alábbi: „a konstruktív életvezetésen olyan életvezetést értünk Bábosik István megfogalmazásában, amely a szociálisan értékes, de egyénileg is eredményes [...]. A konstruktív életvezetés alapját a konstruktív magatartás tevékenység repertoár mellett az életvezetés szilárdságát és következetességét, autonóm jellegét biztosító magasrendű, ösztönző-motivációs személyiségkomponensek alkotják, amelyek szintén nevelési értékek, s amelyek kifejlesztése ugyancsak a nevelés feladata.” (Bábosik, Mezei 1994)

#### **4. 2. A szakirodalom egészséggel kapcsolatos aspektusai; avagy a fizikai aktivitás jelentősége az életmódban**

A mozgás a modern ember életében az egészség legfőbb, s egyszersmind a legolcsóbb biztosítékává vált. Ennek a felismerésnek a következménye a mozgás világszerte tapasztalható felértékelődése, s az, hogy sok ország igen sokat tesz annak érdekében, hogy saját népessége körében a mozgásszükséglet erősödjék és általánossá váljék. (Bábosik, 1990)

Napjainkban az egészség teljes körű értelmezése vált elterjedté. A különböző dimenziók ún. fizikális, mentális, emocionális, szociális, lelki és társadalmi értelmezések lettek mindennapossá. Ezen értelmezés alapján például az egyénnek szinte megoldhatatlan feladat egészségesnek lenni, egy „beteg” társadalomban. A szociális egészség, úgyis mint a másokkal való kapcsolat kialakítás és kapcsolatfenntartás képessége vált szükségessé. (Ewless és Simett, 1999) A korszerű egészségfelfogás értelmezése azonban még mindig nem kezeli a testmozgást, a cselekedtetést kellően a helyén az egészség megőrzés megelőzés vonatkozásában.

Az egészség megtartásában jelentős szerepet tölt be, mint alapvető eszköz és résztvevő tényező, a mozgásos aktivitás. (Biróné, 2004)

A mozgásos aktivitás fejlesztésén keresztül az életstílus formálható. Ez a befolyás mind pozitív, mind negatív irányba értendő (Biróné, 1993).

Az elmúlt évtizedekben többen változott, különösen a fejlett civilizációjú országokban az emberek élete, mint előzőleg évszázadok alatt. A legátfogóbb változás az urbanizálódás, a jellegzetes nagyvárosi életforma kialakulása, illetve uralkodóvá

válása. Embermilliók élnek szűk területen, égbemeredő, egymástól alig megkülönböztethető toronyházakban. Különböző szolgáltatások biztosítják „kényelmüket”. Egyre nagyobb az ülő foglalkozásuk aránya, de a munkafolyamatok gépesítése, automatizálása a fizikai dolgozók jelentős hányadánál is az effektív testi munka csökkenését eredményezi. Az utóbbi évtizedben az elektronika rohamos fejlődése, s annak felhasználói oldalon való széleskörű elterjedése, további passzivitásra kényszeríti az ember mozgató apparátusát.

A rendszerváltás, a „nyugati” életformának negatív kísérőjelenségeit is magával hozta. Elég ha csak arra gondolunk, hogy az óriás informatikai és számítástechnikai fejlődés milyen kedvező táptalajt nyújt a „homo sedens” embertípus kialakulásához ... a másik domináns, egyhelyben ülésre kárhoztató tevékenység a videózás. (Hamar, 1997)

Az ifjúság rossz egészségi állapotát alátámasztó statisztikák (melyek pontosítására jelen munkában nem kerítünk sort) eleve megkívánják az ezzel kapcsolatos pedagógiai ráhatásokat, úgyis mint az egészséges életvitelre való nevelést. (KSH jelenti, 1990.; Kopp, 1997) Amiben az iskola szerepe annál is jelentősebb, mivel ott tölti a felnövekvő nemzedék idejének mintegy egyharmadát (Kontra, 1989).

Az iskolának minden érintett tényezővel meg kell értetnie, hogy ezen a területen nem lehet hosszú távon takarékoskodni, mert amit ma megtakarítunk az iskolán, azt a jövőben sokszorosan el kell költeni a népesség egészségi állapotának helyreállítására. (Bábosik, 1990)

A sport – felfogásunk szerint – társadalmi jelenség, sajátos biológiai tartalommal. Valóságban a sport varázsához tartozik az a speciális tulajdonsága, hogy aki „csak” egészségügyi célból kíván sportolni, annak is élményt nyújt a testedzés, aki pedig csak szórakozást keres a sportban, az is erősebb, egészségesebb lesz.

Az urbanizált társadalom polgárait a pszichikum és a fizikum oldaláról egyaránt fenyegeti veszély. A gondok egyidejűek, legfeljebb társadalmi szempontból égetőbbek és korábban jelentkeznek a biológiai, egészségügyi problémák.

A civilizációs életformában megszorodnak a betegségek. A pszichés konfliktusok szomatikus panaszokhoz vezetnek, ezek tovább rontják a pszichikai állapotot, kialakul a circulus vitiosus, a hibás kör, ami felelőssé tehető több betegség keletkezéséért.

Az egészségügyi ellátás színvonalának köszönhetően, összességében a gyermek- és ifjúsági korosztályok biológiai adottságai javultak. Az 1996. évi a 14 éves korosztályra terjedő vizsgál szerint a gyermekek 82 %-a tekinthető egészségesnek, 1 %-a (azaz 30.000 körüli) a fogyatékos, közel 5 % tartós betegségben szenved és 14 %-ának van valamilyen egészséggel kapcsolatos panasza (Harcza, 1990).

A középiskolások egészségi állapota a leggyengébb. A könnyített testnevelésre járók aránya, az utóbbi 6 évben 3,4 %-ról 3,7 %-ra emelkedett. Jelentősen nőtt a gyógytestnevelésre utaltak száma 2,6 %-ról 3,6 %-ra. Hasonlóképpen nő a testnevelés alól felmentettek száma, ami 2,2 % ez időben. (Gárdos, 1995)

Jól ismert biológiai törvényszerűség, hogy a nem, vagy a nem kielégítően működtetett szervek visszafejlődnek (funkcionális atrophia) - ez vonatkozik a szervezet egészének kiegyensúlyozott működését kívánó alkalmazkodási folyamatokra is. Ha nincs szükség alkalmazkodásra, a szervezet ilyen képessége beszűkül, és a későbbi, szerényebb igényeknek sem tud megfelelni.

A sport, a rendszeres testedzés ideális kiegyenlítő tényező az ülő életmódot folytató, mozgáshiánytól fenyegetett, nem kielégítően alkalmazkodó urbanizált ember számára.



Az ifjúság számára a sport nyújthatja az idegrendszernek azt a gazdag környezetet, amelynek hatására mozgósítja a szervezet tartalékait és igényli a szükséges alkalmazkodást. Nem ismerünk ma a rendszeres testedzésnél jobb eszközt az idegrendszer és az urbanizált életben nem kellően terhelt szervrendszerek – izomzat, keringés, légzés – megfelelő edzésére, az alkalmazkodási folyamatok kiváltására.

Az ún. harántcsíkolt izomzat, ami a csontokat fedi, testünk tömegének majd 50 %-át képezi. Érthető tehát, hogy a test csaknem felét kitevő szervrendszer aktuális állapota, fejlettsége, jelentősen befolyásolja az egész szervezet működését.

A sporttevékenységet alapvetően befolyásoló képességeket kondicionális (erő, gyorsaság, állóképesség) és koordinációs képességek alkotják. A testi képességek fejlesztése alapvető feladata a testnevelésnek, s egyúttal döntően a testnevelési órán valósul meg e feladat. (Gombocz, 2006). E képességek megfelelő gyakorlatokkal való magas fokú fejleszthetősége, az emberiség klasszikus ismerete.

Meg kell jegyezni, hogy a neveléstudományi szakirodalom a „képesség” megnevezés helyett egyre gyakrabban használja a „kompetencia” terminust. (Bábosik, 2007)

E képességek fejlesztésével a szervezetnek javul az ún. edzettségi állapota, kompetenciája.

Semmi zavart nem okoz, ha a kompetenciát úgy is értelmezzük, a képességgel megegyezően, mint valamely tevékenység végzésével kapcsolatos alkalmasságot. (Bábosik, 2007)

Az edzés – vagyis a megfelelő rendszerességgel és intenzitással végzett sporttevékenység – alkalmazkodást eredményez. Az edzett ember ellenállóbb a

betegségekkel szemben. E felismerés alapján vált az orvostudomány vezető gondolatává a gyógyításon kívül a megelőzés.

A primer prevenció az egészséges emberre vonatkozó kategória, értelme, hogy az ember meg tudja tartani egészségét azáltal, hogy megakadályozza a test általános ellenálló képességének csökkenését, illetve növeli azt. (Tinning, 1990).

A preventív medicinával közvetlen és élő a sport kapcsolata. Egészen egyszerűen fogalmazva: a sport a megelőzés ideális eszköze. Nyilvánvalóvá vált, hogy a korszerű gyógyító-megelőző orvostudomány eredményeinek hatékony érvényesüléséhez, szükség van az egyénnek az aktivitására. Ez gondolkodásmódjuk és ennek nyomán életmódjuk megváltozását jelenti.

Azok az élettani hatások, melyeket a mozgás - megfelelő intenzitással és gyakorisággal végezve – a szervezetben és elsősorban a fejlődésben lévő tizenévesek szervezetében kivált, illetve ideális esetben kiválthat, rendkívül számottevőek. A sport élettani hatásaiban kap tartalmat mindaz, amit a rendszeres testedzés betegségmegelőző szerepének nevezünk.

A testedzés egészségnövelő szerepét azok a hatások képezik, melyeket a rendszeres testedzés az emberi szervezetben, az egyes szervrendszerekben kivált. E hatások ismerete jelenti, minden egyéb ismeretnek, illetve gyakorlati teendőnek a tudományos alapját. E hatások megismerése révén válik érthetővé a sport szerepe a megelőzésben, illetve a gyógyításban.

Sokszor gyorsabban gyógyulnának a betegek, ha többet mozognának, sőt tudjuk, hogy gyakran nem is betegednének meg, ha rendszeres testedzést végeznének.

Vajon miért állítják egyre többen – olyanok is, akiktől idegen a versenysport, az élsport vetélkedése – hogy a sport, az életmód kötelező része? Mert a testedzés élettani

hatásai nem különböznek az átlagember, és az olimpiai bajnok szervezetében. Az átlagember edzettsége, lehet olyan színvonalú, mint az élversenyzőké.

A sport területén – hazánkban – negatív fejleményeket regisztrálhatunk az esélyegyenlőség tekintetében. Egyre kisebb esélye van az egyes embernek arra, hogy a hagyományos sportrendszer örömszerző személyiséget, és egészséget fejlesztő hatásait élvezze. Ugyanis bezárulnak a nem élversenyzőnek készülők előtt a sportpályák kapui. Az ún. második sportrendszer (fitness, wellness, stb. mozgalmak) csak pénzért elérhető szolgáltatási formában megjelenő élvezeteket kínál, ezért eleve kirekesztő. (Gombocz J., Gombocz G., 2006).

Minden életkorban növeli az egészségszintet a sport, segít a szervezet erőinek megújításában, de azért kapja az ifjúsági, az iskolai sport a legnagyobb hangsúlyt, mert ez döntő tényező a testi fejlődésben, az emberi szervezetben rejlő lehetőségek kibontakoztatásában.

A sportolás az izomzat, a szív – vérkeringés, és légzés fejlesztésével megteremti az akcelerált szervezetnek is az egyensúlyát.

Az edzés hatására a szervezetben létrejövő változások szembetűnőek. Ezek háttérben is azonban – és tulajdonképpen ez a leglényegesebb – a szabályozó rendszerek, az idegrendszer és a belső elválasztású mirigyek működésváltozása áll. A szabályozó rendszerek vezérlik a szervezet működését, biztosítják a belső összhangot és a külső környezethez való alkalmazkodást. Edzés hatására a szabályozó rendszerek működése tökéletesebbé válik. Az edzés mintegy mozgósítja a szervezet tartalékait és a mozgósítás alapja, a szükségletnek megfelelő finom, érzékeny, pontos alkalmazkodás. A szabályozásnak köszönhetően jobban pihen, és jobban dolgozik az edzett szervezet. Az edzés hatására végül is valamennyi szervrendszerünk működését a gazdaságosság, a

tartalékok pihenés alatti fokozott felhalmozása, és munka alatti gyors, szükség szerinti mozgósítása jellemzi. Röviden összefoglalva ezek az élettani érvek, melyek a sportot az életmód kötelező tényezőjévé teszik.

Lényeges hangsúlyozni, hogy az edzettségi változások reverzibilisek, azaz a testedzés abbahagyása után rövidebb-hosszabb idővel visszafejlődnek. Ez bizonyítja egyrészt az edzettségi változások élettani jellegét, másrészt arra figyelmeztet, hogy a megszerzett edzettség csak további rendszeres gyakorlással biztosítható.

Mai szemléletünkben az egészséget dinamikusan értelmezzük: egyensúlyi állapotnak tekintjük. Edzettségben a szervezet egészségét jelentő egyensúlyi állapota stabil.

Az ifjúsági sport középpontba állításának legfőbb indoka, hogy testedzés nélkül az emberi szervezet fejlődése elmarad saját lehetőségei mögött. A tizenévekben jut a szervezet növekedése, érése döntő szakaszába.

A gyerekek és a serdülők állóképességének terhelhetősége csaknem határtalan. Nem a fizikai túlterhelés, hanem a szükséges terhelés hiánya fenyegeti a ma serdülőit.

A ma embere számára csak a gyermekkortól üzött, rendszeres testedzés biztosíthatja az optimális biológiai lehetőségeinek elérését felnőtt korára, a továbbiakban pedig a fizikai kondíciójának fenntartását, erősítését, fejlesztését.

Az életmódban rendszeressé váló testedzés, kedvezően alakítja a létfenntartás alapvető feltételeit, az alvást és a táplálkozást, és így közvetlenül és közvetve segíti az embert társadalmi feladatának, tanulásnak vagy munkának kiegyensúlyozott ellátásában.

Az egészség fogalma soha nem volt csupán testi, szomatikus fogalom, az emberi test és lelki – mentális, pszichikai – egészsége nem választható szét.

A serdülők számára is alapvető a sport mentális hatása, melyet ideálisan elősegítenek a biológiai effektusok. A serdülők számára a sport rendezett életet, határozott programot, időbeosztást jelent. Ugyanakkor társaságot, közösséget, melyben helytállni nem könnyű, de természetes igény.

A sport különösen alkalmas a szabályok és az értékvilág láttatására. A szabálykövető magatartást a sport egyértelmű eszközökkel jutalmazza, a szabálysértést egyértelműen szankcionálja. (Gombocz, 2006)

A jó közérzethez nem elegendő a biológiai egészség, fontos ehhez a lelki egészség is. Aki szilárd belső lelki egyensúllyal rendelkezik, és harmóniában van szűkebb és tágabb környezetével, annak egészsége mentális értelemben is stabil, és ez erős kölcsönhatásban van szomatikus egészségével. Az „ép testben ép lélek” klasszikus összefüggés arra is figyelmeztet, hogy akár a test, akár a lélek kedvezőtlen változása a másik oldalt is negatívan befolyásolja. A kedvező hatások ugyancsak kölcsönösek.

Az orvostudomány és a sport a szomatikus egészség megőrzésével a lelki egészséget is szilárdítja. A sport mentális hatásai pedig a testi egészség számára is kedvezőek. A sport nem egyszerűen fizikai munka, hatásaiban elsődleges, de nem kizárólagos a munkavégzés. A sport munka, de a munka nem sport.

A társadalmi értékrend válsága figyelhető meg, ahol is az egészség, mint érték háttérbe szorul, az anyagi jólét, és az egzisztencia megteremtésére való törekvésével szemben. (Szőke, 1994)

A sport hallatlan biológiai jelentőségéhez járulnak hozzá mindazok a kedvezőbb pszichológiai effektusok, amelyek a sport személyiségformáló szerepében nyilvánulnak meg. Az önmagunkkal való viaskodás, a gyengeségünk, a lustaságunk, a fáradságunk felett való győzelem, a fizikai teljesítmény realitása, a testedzés, életmódunk egészét

kedvezően befolyásoló volta, a sport olyan hatásai, amelyeket a ma embere más úton nem kap meg, és amelyek nélkül mind szomatikus, mind mentális értelemben szegényebb.

### **4. 3. Pedagógiai-pszichológiai aspektusok; a személyiség alakulásának**

#### **intenzív szakasza – a serdülőkör**

A nevelés keretében különböző társadalmi tartalmak – normák, eszmék, példaképek, magatartásformák – elfogadtatására, interiorizálására törekszünk. A nevelés lényegében a személyiségformálás folyamata. A személyi jegyek szerves egészében és külön hatásokban is fejlődnek. A gyermeki személyiség strukturált egység, nem részeiben, hanem a maga egészében változik, és hat rá a teljes társadalmi praxis.

Az emberi életnek nemcsak színtere az éppen adott természeti és társadalmi környezet, hanem létezésének, önkibontakozásának feltétele is. Az embernek szüksége van a környezetre, a környezetében lévő személyekre és tárgyakra.

A társadalom számára a személyiség azonos a magatartásával és tetteivel, azzal amilyen magatartást tanúsít, alkot, vagy elkövet. A történelem jelentős személyiségei cselekvésük által lettek naggyá, váltak az emberiség emlékezetében halhatatlanná. Mind az, amit egy ember életműveként tartunk számon, tevékenységé szerveződött cselekvések sorozata, azok eredménye. Azonban mindannyiunk életében cselekvéseink iránya, jellege és tartalma szabja meg életünk minőségét, életsorsunkat. Minden ember képességeinek és igényeinek adott színvonalán és keretein belül önmaga irányíthatja céltudatos cselekvésekkel a saját sorsát. Életsorsunk alakulása, teljesítményeink, tulajdonképpen attól függenek, mennyire megfelelő cselekvéseink, tevékenységünk szabályozása. A harmonikus életvezetés végső fokon a szociális környezet és az egyén optimális harmóniáját megteremtő magatartás – szabályozás kérdése.

A Párizsi Nemzetközi Gyermekközpont által végzett longitudinális vizsgálat eredményei alapján az egyén 17 éves kori intelligenciája – életvezetése, magatartása az alábbi arányokban alakul ki: 4 éves korig 50 %, 8-10 éves kor között 30 %, 10 éves kor után 20 %. Ebből következően a korai életévekben volna fontosabb az egészségneveléssel kapcsolatos átfogó szemlélet kialakítása. (Andrásófszky, 1998)

Az emberré válás folyamatában, mint szocializációs folyamatban a legproblematisabb szakasz a serdülőkor. A serdülés idején a személyiségfejlődés rendkívül meggyorsul, ugrásszerűvé válik.

Minél fejlettebb egy társadalom, minél bonyolultabb az adott társadalomban a felnőtt kapcsolatok rendszere, annál jelentősebb problémát okoz ez a serdülő személyiségfejlődésében. Erre a tényre a kultúranropológia világított rá és egyben arra is, hogy a serdülőkor, mint átmenet a gyermekkor és a felnőttiség között a társadalom fejlettségétől függően jelent problémás életszakaszt. A társadalom fejlettségével arányosan nő a probléma nagysága, terjedelme, hordereje.

A serdülőkorban lezajló személyiségfejlődésben, a szociális környezetnek nagyobb szerepe van, mint maguknak a biológiai – pszichológiai momentumoknak.

A serdülőkor pszichés körülményeit vizsgálva a személyiség és a szociális környezet kapcsolatát szem előtt tartva tanácsos a problémát megközelíteni.

A személyiség erkölcsi sajátosságainak alakulásában, nem látjuk bizonyítottnak az életkor meghatározó szerepét. (Bábosik, 1987)

A serdülés periódusában az egyénnek aránylag rövid idő alatt kell alkalmazkodnia a sokkal bonyolultabb felnőtt életmódhoz. Az emberek egymással való kapcsolata sokrétű, a kapcsolatokat bonyolult normák szabályozzák. A társadalmi együttélésnek vannak nyílt és rejtett normái.



A serdülőkort elsődlegesen nehézze, a társadalmi normák bonyolultsága sokrétűsége és részben ellentmondásossága teszi. Ez érzelmi feszültségek okozója lehet. A sport ragyogó táptalaja a pozitív érzelmek termelődésének – mind a sporttevékenység maga, mind a területén elért eredmények. A pozitív érzelmek, azonosulásokat tesznek lehetővé, s az azonosulások motivációkat építenek be a serdülő személyiségébe, viselkedéssémákkal, interaktív helyzetekre vonatkozó szerepekkel együtt, mely révén a személyiség elsajátítja a környezete rejtett normáit.

A kapcsolati világban sikertelen serdülő mániákusan fűr-farag, vagy tanul, e tevékenysége részben energiájának felvevő területe, részben a környezete elismerése révén önérzetének támasza is.

A sporttevékenység a serdülőkör egyik legragyogóbb energia felvevő területe, s egyben egy sajátos kommunikációs eszköz, ami eleve kínálja az önmegmutatást, az öngazolást, a kiemelkedést, a mások túlszámolásának lehetőségét.

Az önértékelés fejlődésének speciális lehetőségeit nyújtják a játék és sporthelyzetek. (Gombocz, 2006)

A személyiség „egyenívé, eredetivé” tételére irányuló törekvés, a serdülőkör jellemzője.

Az én a személyiség belső szabályozó központja.

Az önmagára fokozottabban figyelő serdülő a vele kapcsolatos történetekben elsősorban azt figyeli, hogy emberi környezet hogyan minősíti, értékeli a viselkedését. Számára igen fontos, hogy a környezet elfogadja.

Az önértékelés kérdéséhez szorosan hozzátartozik az egyén (serdülő) viszonya a közösséghez, a csoporthoz. Általános megfigyelés, hogy a serdülő szeret kollektívákhoz tartozni, és azok nagyon hatnak rá.

A sportolás, egye-egy sporttevékenység rendszeres gyakorlása, egyben egy újabb közösséghez tartozás élményét is biztosítja a csoport tagjának, ami egészséges kollektívában tömörítést jelent, annak számtalan előnyével.

Lévén a személy a társadalom számára azonos magatartásával, a személyiségformáláson lényegében a szociális mikro- és makró környezet, végső célként pedig a társadalom szempontjából előnyös és aktív személyiségbeli lehetőségek megteremtését, kialakítását értjük.

A nevelés keretében végzett személyiségformáló tevékenység alapvető feladata, az egyén aktivitásának kifejlesztése a társadalmi vonatkozásban, s ezáltal felkészítése magasrendű társadalmi feladatok ellátására.

Társadalmi gyakorlatunk (ennek megfelelően) a személyiséget az alapján értékeli, hogy az milyen mértékben fejti ki aktivitását a közösség érdekében. S, bár ez az elvárás, a közösség érdekeit szolgáló aktivitást igényel, ennek megvalósításához az egyén személyes adottságainak minél teljesebb kibontakoztatásán és a közösség érdekeinek szolgálatába állításán keresztül vezet az út.

A nevelés, mint ideológiailag meghatározott tevékenység társadalmi érdeket közvetít. A közvetítés a tanítvány és a nevelő közös tevékenységében megy végbe.

A pedagógus tudatában kell, hogy legyen annak a ténynek, miszerint ő, a tanuló konstruktív megnyilatkozásaira adott pozitív, megerősítő reakcióival, valamint a destruktív magatartásformákra adott elutasító – leépítő válaszaival, fontos kondicionáló, szelektív hatásrendszert működtet, melynek eredménye egy konstruktív szokás-hierarchia rendszer kialakulása lehet a tanulóknál. (Bábosik, 2002)

A személyiség aktivitását szabályozó mechanizmusok megismeréséhez, meg kell ismernünk a személyiség szerkezeti felépítését is. A személyiség a különböző

szintű és funkciójú komponensek strukturált, dinamikus egysége, amely komponensek, sajátos szerepet töltenek be az aktivitás szabályozásában. Így csak azok a tényezők tekinthetők személyiségvonásoknak, amelyektől az ember társadalmilag jelentős viselkedése vagy tevékenysége függ.

A személyiségstruktúra két magasrendű, szociogén (vagyis a születés után, környezeti-pedagógiai hatások nyomán kifejlődött) sajátosságcsoportja adja azt a szubjektív feltételrendszert, amely meghatározó szerepet tölt be az egyén életén áthúzódó aktivitási folyamat szabályozásában, vagyis az életvezetés determinációjában. (Bábosik, 2007)

A különböző személyiségkomponensek eltérnek egymástól egyrészt formálhatóságuk, másrészt pedig magatartást szabályozó hatásuk alapján.

A pedagógiailag releváns személyiségkomponensekre nem csupán az a jellemző, hogy fejleszthetők pedagógiai hatásszervezéssel, hanem az is, hogy ezeknek a komponenseknek meghatározó a szerepük abban a vonatkozásban, hogy miként alakul az ember életvezetésének szociális minősége, vagyis hogy az életvezetés mennyire lesz normakövető (szociális) vagy egyénileg sikeres (szociálisan életképes). (Bábosik, 2007)

A személyiségkomponensek formálhatósága lényegében társadalmiasultságuktól függ. Ez a személyiség evolúciós struktúrája.

A funkcionális struktúrában a személyiségkomponensek aszerint foglalják el helyüket, hogy a társadalmi aktivitás szabályozásában milyen szerepet játszanak. Ennek értelmében betölthetnek ösztönző-reguláló feladatot, amit a nevelés szempontjából jelentősebbnek tartunk, az ezt kiszolgáló, ún. végrehajtó sajátosság csoporthoz viszonyítva.

A magasrendű személyiségkomponensek egyike az ösztönző-reguláló sajátosság csoport, amely motivációs természetű személyiségelemeket foglal magába. (Bábosik, 2007)

A személyiségformálás – vagyis a nevelési folyamatok illetve gyakorlat – szempontjából a személyiség ösztönző.-reguláló komponense tehát különös figyelmet érdemel. Mivel az ember tevékenységeinek indító energiái, az ösztönzések végső forrásai az ember szükségletei, a személyiség minden ösztönző tendenciája a szükségletekre vezethető vissza. Az ösztönző-reguláló sajátosságscsoport egyértelműen szükségleti természetű.

**Mit is értünk szükségleten,** mit jelent a pedagógia „alanya” számára a szükséglet, melynek kialakítására törekszünk pedagógiai gyakorlatunk során

**A szokássá alakított magatartás és tevékenységforma szükségletté válik,** és szabályozza, stabilizálja az egyén aktivitását, annak meghatározott minőséget, irányt ad. (Bábosik, 2003)

A szükséglet az egyén számára, egy feszültséggel, nyugtalansággal járó jelzés. A szükséglet alapja, a szervezetnek mindig valamilyen hiányállapota. Azt nevezzük szükségletnek, ha pl. „szükiben vagyunk” valaminek. A szükséglet tulajdonképpen valamiféle hiányállapotnak, szükségnek a tudatosulása., Cselekedeteinknek a hajtóereje nem is annyira maga a szükségállapot, hanem a szükséglet, vagyis az adott szükség tudatosulása. (Gyakran előfordul, hogy pl. valaki a munkájába temetkezve, észre sem veszi, hogy valójában már rég éhes, csak amikor ez tudatosul benne, akkor indul csillapítani éhségét.)

Minél inkább kielégítetlen valamilyen – főként elemi – szükségletünk, annál inkább válik olyan problémává, amely az ember egész magatartását meghatározza.

A szükségletben általában egy negatívum (a hiányállapot) tudatosul, nem pedig egy pozitívum, konkrétum (ti. hogy csak egyedül a tárgyra és nem másra van szükségem).

Igaz ugyan, hogy a szükséglet kielégítésének a célja mindig egy olyan tárgy (vagy tevékenység), amely az ember, a szervezet számára szubjektív értéket jelent.

A szükségletek rendkívül sokfélék lehetnek, tulajdonképpen annyi fajtája van, ahány hiányállapot lehetséges. Ezek a biológiai szükségletekre alapozottan, egy hierarchiát alkotnak, kezdve a táplálkozástól egészen a magasrendű kulturális szükségletekig.

Az ősi vegetatív szükségletek, az egyedfejlődés során kiegészülnek másodlagos, társadalmi szükségletekkel.

Ezzel megváltozik a gyermekkor primitív szükségletrendszere. Ezek további fejlődése, szocializálódása révén alakulnak ki a személyiség legmagasabb részstruktúrái is. A személyiség szociális arculatának, és társadalmi aktivitásának meghatározásában a szubjektív szükségletek, mint személyiségképződmények döntő szerepet töltenek be, mert tartalmazzák a magatartásbeli programot, és az adott program végrehajtásához szükséges energiatöltést, impulzust. Ezek szerint a személyiség szükségletrendszerének kialakításával, a főbb magatartási – tevékenységi irányok programját és impulzusait építhetjük ki.

A szükségletek nem elszigetelt erők a személyiség dinamikájában, hanem a személyiség szabályozó funkciói révén, összefüggő rendszert alkotnak.

Környezetünk soha nem, mint objektív magában való jelenik meg számunkra, hanem mindig szubjektívtaltan, úgyis mondhatnánk, hogy egyénre szabottan. Ez nem jelent mást, mint azt, hogy a valóság a személyiség szükségletein keresztül, mint egy

bonyolult prizmarendszeren hatolva át tükröződik annak tudatában. Ez a törvényszerűség az ún. beállító tükrözés.

A beállítódást, mint készenléti állapotot a külső környezeti tényezők, és a személyiség szükségleteinek egysége határozza meg, alakítja ki. Kialakulása után viszont, a beállítottság, mint egy nem tudatos érzelmekkel is átszótt dinamikus vonatkoztatási rendszer működik. Amely a környezet és a személyiség kölcsönhatásában hatékonyan segíti az ember gazdaságos alkalmazkodását.

**A beállítódás az emberi szervezetnek és az egész személyiségnek a helyzete és a szükségletek kölcsönhatásán alapuló, meghatározott irányú működésre való olyan szelektív készenléti állapota, amely szenzoros, motoros vagy magatartás formájában egyaránt a hatékony alkalmazkodást segíti.**

A beállítódás minősége elsősorban a döntő mértékben benne foglalt szükségletektől függ. A beállítódás legalapvetőbb meghatározója a szükséglet tartalma.

A személyiség szelektív módon beállítódik a környezet bizonyos elemeivel kapcsolatos pozitív vagy negatív magatartásra, illetve passzivitásra, a szükségletrendszerében foglalt szükségletek tartalmától függően. A beállítódás kialakításának leghatékonyabb eszközei a szükségletek kialakítása. Ha ugyanis a személyiségbe beépítjük bizonyos magatartás vagy tevékenységforma szükségletét, akkor az egyén olyan cselekvési szituációba kerülve, amely felkínálja számára a szükségletének megfelelő cselekvés lehetőségét, vonzódást, ösztönzést érez az adott cselekvés végrehajtása iránt. Ha nem rendelkezik megfelelő szükséglettel, akkor ebben a szituációban közömbös, passzív marad.

A beállítódás minőségétől függően kialakul a személyiségre jellemző domináns magatartási forma.

Nevelési törekvéseink a hierarchizált szükségletrendszer kialakítását célozzák meg, amelyben a személyiség szükségletei egységes, szilárd szerkezetű és tartalmú, vagyis meghatározott irányultsággal rendelkező tükröző rendszert alkotnak, ami következetes, tendenciaszerű, jól prognosztizálható tevékenységet és magatartást eredményez. Ennek lényege, hogy az alárendelt szükségletek nem elégíthetők ki zavartalanul, csak a domináns szükségletek érvénysülése után. (Az ilyen szükségletrendszerrel rendelkező egyén, pl. nem tud zavartalanul pihenni, feladatai elvégzése nélkül).

Ha a szükségletrendszer hierarchikus struktúrája kialakult, s ennek következtében az egyén aktivitása meghatározott irányt kap, akkor beszélünk a személyiség irányultságának kialakulásáról.

Azt egyén szükségletrendszerében beépült szükségletek nemcsak az aktivitáshoz szükséges impulzusokat adják meg, valamint azok irányát és minőségüket határozzák meg, hanem élményi kísérőjelenségeket un. érzelmi – akaratí élményeket is keltenek.

Az érzelmekre vonatkoztatva, ennek a lényege az, hogy az egyén negatív érzelmi állapotot él át akkor, ha valamilyen szükségletének kielégítés akadályozva van. Ennek megfelelően a szükségletek kielégítése mindig pozitív kísérőjelenséget eredményez.

A szükségletrendszer differenciáltsága, vagyis a kiépített szükségletek mennyisége, a személyiség érzelmi gazdagságát is jelenti, eredményezi. A szegényes szükségletrendszerű egyént, érzelmi sivárság jellemzi. A szükségletrendszer differenciáltságának élményi szinten történő kifejeződése lényegében az érzelmi differenciáltság, érzelemgazdagság.

A szükségletek akarati vonatkozásai pedig a következő módon jelentkeznek: minél erősebb egy szükséglet, annál nagyobb az ösztönző ereje, tehát annál erőteljesebben törekszik az egyén annak kielégítésére, s az esetlegesen felmerülő akadályok leküzdésében is annál erőteljesebb a tevékenysége, vagyis annál inkább produkálja az „erős akaratot” az akadály elhárításában.

A nevelés alapvető célkitűzéseként tehát a társadalmilag értékes tartalommal bíró, hierarchikus struktúrába rendeződött szükségletrendszer kialakítása jelölhető meg.

A nevelés fő feladata a konstruktív magatartásformák kialakítása, ezen belül a közösségfejlesztő magatartás kialakítása, valamint a konstruktív magatartás- és tevékenység repertoár második rétegének az önfejlesztő magatartás- és tevékenységformáknak a kialakítása. (Bábosik, 2004)

A szükségletrendszer kialakítása területén, a közösségfejlesztő tevékenységek és magatartás szükségleteinek kialakítását tekintik elsődleges nevelési célnak, az önfejlesztő aktivitás szükségleteit másodlagos célnak. Ez azonban olyan másodlagos cél, amely megvalósítása nélkül az elsődleges célkitűzést jórészt meg sem lehet „célozni”. Az olyan egyén ugyanis, akinek önfejlesztő aktivitásához nélkülözhetetlen szükségletei nem fejlődtek ki, nehezen elképzelhető módon tudja tevékenységeit, magatartását a közösség fejlődésének szolgálatába állítani. Az önfejlesztő aktivitás szükségletei lényegében megalapozzák a permanens nevelést, ami az egyén folyamatos önképzését jelenti, s amely nélkül a társadalom fejlődése is elképzelhetetlen lenne.

Az önfejlesztő aktivitás szükségletei az alábbi területeken építendőek ki:

- intellektuális – művelődési szükségletek; az új információk és ismeretek iránti szükséglet, mai szóhasználattal élve a nyitottság szüksége az információk iránt, valamint az alkotás, konstruálás szüksége.



- Esztétikai szükségletek; vagyis a kultúra különböző területei befogadásának és produkálásának szükséglete.
- Egészséges életmód iránti szükségletek a rendszeres testmozgás és testedzés szükséglete, az egészséges életritmus és a higiéniai szabályok betartásának szükséglete. „Ennek fontossága az életvezetés kiegyensúlyozottsága és eredményessége szempontjából nem szorul bizonyításra. Az egészségfenntartó magatartásformák közül mindenekelőtt a mozgást kell kiemelni. ... A mozgás, mint magatartásforma megerősítésének kerete a *mozgásos program*.” (Bábosik, 2004)

A személyiség legfontosabb pedagógiai specifikuma a fejleszthetősége, formálhatósága.

A személyiség erkölcsi fejlődésének alapvető meghatározói a környezeti-pedagógiai hatások. (Bábosik, 1987)

A nevelés társadalmi célja a tanítvány tevékenységében alakul, s e tevékenység forrása is, folyamatosan gazdagodó eredménye is a tanítvány szükséglet- és értékrendszere.

A tevékenység értékcsatornája (értékközvetítő jellege) a nevelésben különös jelentőségű. Az egyén a tapasztalatait a tevékenységben szerzi és ezeknek a tapasztalatoknak nevelő s egyben szükségletformáló szerepe kétségbevonhatatlan.

„A szükségletek, és velük együtt a társadalmi érdek meghatározzák a pszichikai értelemben vett „érdeklődést” annak igényét, forrását képezik. Az érdek a személyiség irányultságának megnyilvánulása, amely tudatossá vált jelentőségénél, emocionális vonzerejénél fogva hat.” (Rubinstein, 1964. 1103. p.)

Ha valami szükségletem, érdekem és érték a számomra, akkor e „valami” irányába tevékenykedni is fogok.

A tevékenységek nemcsak a tapasztalatszerzés forrásaiként járulnak a szükségletformáláshoz, hanem mint különböző cselekvések és magatartásformák gyakorlásának keretei is.

A szükségleti- motivációs személyiségkomponensben meghatározó szerepet töltenek be a szokások, ideálok és meggyőződések. (Bábosik, 1987)

A tevékenység gyakorlása közben kialakult magatartási szokások maguk is szükségletekké válnak, „mert minden szokás magában foglalja a megfelelő cselekvés végrehajtásának szükségletét”. (Bábosik, 1972. 58. p.)

Az egészségre nevelés módszerei közül Biróné (1994) kiemeli az állandó gyakorlást, az ismétlést, a tudatos képzést, amelynek során a személyiség helyes magatartásának kialakításában fontos szerepet játszó pozitív szokások formálódnak.

A mozgásos aktivitást is belső értékrend által vezérelt igények, megszilárdult szokások, rendszeressé vált tevékenységek váltják ki. (Biróné, 1993)

A tapasztalatok mellett egyenrangú beállítódás formáló tényezőként lép fel a tudatosítás is. A tudatosítás hatását az irányultság kialakításában M. Sz. Nejmark kísérletileg is kimutatta: az erkölcsi neveltség meghatározó színvonala mellett egyedül a tudatosítás képes gyorsan és minden külső ösztönzés nélkül megváltoztatni a személyiség irányultságát.

A tanulók magatartásában számottevő pozitív változás áll be, ha sikerül számukra adekvát módon feltárni cselekedeteik és az erkölcsi követelmények közötti viszonyt. Illetve az erkölcsi tudatosság hiánya a morális tájékozódó képességeken keresztül érzékenyen érinti a magatartást – igazolják Bábosik kutatásai.

Összefoglalva: a magatartás legfőbb determinánsainak alakítása és ezzel együtt a magatartásformálás is a tapasztalatok forrásául, meghatározott cselekvések és magatartásformák gyakorlási keretétül szolgáló tevékenységek, valamint az ehhez csatlakozó értelmező, tudatosító mozzanatok folyamatában megy végbe.

Ezen a ponton pedig közeli kapcsolatba kerülnek a testnevelési folyamattal, amely szintén a tapasztalatszerzés, a gyakorlás, és az általánosítás mozzanataiból áll. Ezek a mozzanatoknak a nevelés adott feladatától függő változatos egybeszővődése eredményeképpen, a nevelési követelmények beépülnek a személyiségbe, s így a továbbiakban irányítják az egyén magatartását.

Nagyjelentőségű azt a tényt is figyelembe vennünk, hogy a pedagógiai gyakorlatban a legfőbb nevelőerő a példa, azaz a pedagógus személyisége, s ezért szükségeszerű, hogy sugárzó egyéniségű legyen. (Gádor, 1993)

A magatartást reguláló, belsővé vált követelmény fogalma, úgy tűnik igen közel esik a hasonló funkciójú magasrendű szükségletek fogalmához.

A szükségletek (a testi nevelés szükségletei is) az emberi magatartás regulációjának alapegységei.

„Csak olyan pedagógiai hatástól várhatunk eredményt, amely helyesen számításba veszi a gyermek szükségleteit, épít ezekre a szükségletekre.” (Bábosik, 1972. 56. p)

A szükségletek a személyiségfejlődés előfeltételei is, de ugyanakkor eredményei is. A pedagógia feladata, a társadalom által igényelt, megfelelő szilárdságú magatartásmódok kialakítása.

A pedagógiában, ha magatartásformálásról van szó, akkor ennek érdekében tulajdonképpen célirányos jellemformálást értünk, ami pedig egyet jelent a szükségletformálással és a szükségletek megfelelő hierarchiájának kialakításával.

A szükségletek hierarchiája lényegében az egyes szükségletek erősségétől függ. Az eléggé megerősödött, a személyiségben erőteljesen kialakult szükségletek dominánsak, a velük többé-kevésbé egybeeső szükségletek erősítik a dominánst, és viszont; s így jön létre tulajdonképpen az a hierarchia, ami a magatartást jellemzi. (A diffúz szerkezetben a szükségletek hozzávetőlegesen egyenlő erősségűek, így egyéb hatásoktól függ, hogy adott időben ép melyik jut kifejeződésre, kerekedik a többi fölé.)

#### **4. 4. Testneveléssel és a sporttal kapcsolatos aspektusok; a fizikai aktivitás, azaz a testnevelés, illetve a sport hatása a tanulók értékes személyiségjegyeinek alakulására**

A testnevelés a nevelés részrendszere (Pedagógiai Lexikon, 199...). A testnevelés legkorszerűbb meghatározását a Kerettantervben (2000) találhatjuk: „az iskolai testnevelés és sport az iskola egységes, nevelő-oktató munkájának szerves részeként a testkultúra eszközeinek (testgyakorlatok, mozgásos játékok, sportági tevékenységek és az ezekhez kapcsolódó intellektuális ismeretek), valamint a természet egészségfejlesztő tényezőinek integrált hatásaként hozzájárul ahhoz, hogy a tanulók életigenlő, az egészséget saját értékrendjükbe kiemelt helyen kezelő személyiséggé váljanak. ... A diákok ... felismerjék a testnevelés és sport egészségügyi és prevenciósz értékeit. Cél, hogy a rendszeres fizikai aktivitás váljon magatartásuk részévé.”

„A sport mozgásszükséglet kielégítésére alkalmas eszköz, a mozgásosságot háttérbe szorító modern életmód ellensúlyozására. (Kardos, 1965., 290. p.)

A sport kifejezés **tágabb értelemben** azt a tevékenységet jelenti, amely a testkultúra egy bizonyos területének befogadására irányul, annak érdekében, hogy az egyén, szervezetét felfrissítse, megeddze, egészségét megszilárdítsa, teljesítményét fokozza, szabadidejét önként választott módon szórakoztatóan töltsse el.

Az ifjúság erkölcsi fejlesztése a sport fontos feladata. A sporttevékenység során egységben, egy folyamatban alakul az erkölcsi tudat, meggyőződés, érzelm és magatartás. A sport pozitív hatással van a munkavégzésre, elősegíti a munka utáni pihenést, kikapcsolódást, a szabadidő egészséges eltöltését. (Biróné, 2004)

A testnevelés sajátos céljának meghatározása a társadalmi szükségletekből ered, azt tükrözi, és ezzel objektív követelményt állít a testnevelés és sport elé: egészség, edzettség, szellemi- fizikai teljesítőképesség. Tehát olyan emberek felkészítése az életre, akik alkalmasak a magas szintű munkára. Ez pedig a sokoldalúan fejlett személyiség legfontosabb jegye.

Ha a sporttal pedagógiai szempontból foglalkozunk, ki kell emelni alapvető lényegét: az öntevékenységet. Hatását teljes értékűen csak akkor fejt ki, ha a vele való foglalkozás aktív.

A személyi kompetencia motivációs alapja a biológiai szükségletek, a mozgásszükséglet, az élményszükséglet, az önállósulási vágy, az öntevékenységi vágy. (Gombocz, 2006)

A testnevelés a nevelés azon eleme, amely szisztematikusan használja fel a fizikai tevékenységet és a természeti közegek (levegő, víz, napfény stb.) hatását.

A testnevelés tanításával természetesen hozzájárulunk az egész személyiség fejlődéséhez, azaz a teljes kompetencia készlet alakításához. (Gombocz, 2006)

A testnevelésben a közvetlen és kiemelt célt a mozgásműveltség, a cselekvési kultúráltság kialakítása képezi.

A nevelés átfogó célkitűzése, a személyiség sokirányú fejlesztése, önkibontakoztatása, az egészség megőrzése, s ebben a vonatkozásban itt olyan dinamikus egészségről kell beszélnünk, amelyben az aktív egészségvédő, egészségfejlesztő oldalt kell kiemelni. (Biróné, 2004)

A sportnak nem csupán hézagpótló, cselekvés-kiegészítő és munkaártalmakat korrigáló szerepe van, hanem a modern ember életmódját ellensúlyozó, rekreációs szerepe is. (Biróné, 2004)

Napjainkban, mivel csökken a fizikai munka mennyisége, ideális esetben ennek arányában nő a mozgásszükséglet. A konkrét fizikai terhelés jellege is megváltozott „finom-motoros” koordináció lett az elsődleges. Ennek az új emberi mozgáskövetelménynek csak jó egészségi állapotú (a fizikai és szellemi energiák optimális szintjével rendelkező) sokoldalúan képzett és harmonikus személyiségjegyekkel bíró egyének tudnak megfelelni. A testnevelés és sport sajátos eszköz, amelynek segítségével az egyéneket fizikailag és szellemileg egyaránt fel lehet készíteni a legfőbb termelőerő – az ember – energiáinak céltudatos, rendszeres és bővített újratermelésére.

**A fizikai aktivitás, a sportolás, a testnevelés társadalmi funkciói az alábbiakban összegezhető:**

- A sport keretei között végzett mozgás, edzés, az egészségvédelem alapvető területe és legfőbb eszközének egyike.
- A mozgásszegénység – mint civilizációs betegség – általa megszüntethető. Ez orvosi, biológiai szempontból egyedülálló jelentőséget ad a testnevelés és sport keretei között végzett testmozgásnak.
- A testnevelés és sporttevékenység az emberi élet teljességéhez tartozik és segít abban, hogy az ember az iskolás évek múltán is fokozottan meg tudjon felelni az emelkedett megterhelési követelményeknek.
- A sport, mint az egészséges életmód nélkülözhetetlen eszköze, a kulturált szabadidő eltöltésének egyik legjelentősebb módja, a személyiség sokoldalú testnevelésének, testi kultúráltságának megvalósítója.
- Politikai szempontból is nagy jelentősége van, mert egy ország teljesítményét a tudományos és gazdasági produkciókon túl az élsporttal is méri.

- Végül a társadalmi funkciójához tartozik, hogy a sport az egyetemes emberi kultúra részeként a munka, a honvédelem, a szociális emberi kapcsolatok építésének eszköze.

Korunk legjelentősebb pedagógiai problémáit a testi nevelés területén két vonatkozásban lehetne megjelölni: az egyik az ifjúság nagymértékű mozgáshiánya, a másik a szervezet regenerációs folyamatainak elégtelensége (pontosan a mozgáshiányból fakadóan).

Ám nem lehet egyértelműen az életmódváltozást okolni, a probléma eredetért. Sajnos az infrastruktúra fejlesztése területén is vannak nemkívánatos tendenciák, amik kiküszöbölhetők lennének. Ha a kultúrház, az iskola, a lakótelepi épülettömbök vagy az üdülőházak tervezői kizárják, „megtakarítják” a tornatermeket, a tényleges mozgásra kedvet adó játéktereket; ha az úszási, fürdési, kerékpározási és teniszezési lehetőségek helyett a parkok tervezői a homokozókban és néhány hintában határozzák meg a mozgásigény felső határát – akkor a testkultúrával kapcsolatosan szükséges és hangoztatott szemléletváltozás és társadalmi ügygé változtatás üres szavakká redukálódnak.

Nagyjelentőségű e vonatkozásban az iskola – a közoktatás szerepe. „Az iskola nevelő-oktató munkája sokszor még a család dominanciájánál is erősebb lehet, hiszen egy testkultúrára épülő óra – (iskola-) rend, egy szakmailag jól felkészült és személyes jó példával is előljáró (testnevelő) tanár, valamint megfelelő tárgyi feltételek megléte mind-mind egy életre szóló indíttatást adhat.” (Hamar, 1997. 55. p.)

Gyermekeink egészséges testi-lelki fejlődése megfelelő testedzés nélkül nem képzelhető el. Ezért kell az államnak, a társadalomnak, a szülőknek a tőlük telhető áldozatokat meghozni a gyerekek színvonalas sportolási lehetőségéért.



Ezt alátámasztandó Kontra Györgyöt idézem „A fokozódó urbanizáció körülményei között éppúgy jogfosztottnak kell tekintetnünk a rendszeres testedzésből kimaradó gyerekeket, mint azokat, akik például nem jutnak hozzá a szükséges fehérje minimumhoz. (Kontra, 1966)

Egyértelmű összefüggés van a testi és értelmi fejlődés színvonala között. Ezt igazolja többek között ún. Posterszabály is. A Posterszabály úgy szól, hogy az iskolában átlagos, illetve gyors, avagy lassú előrehaladás és az átlagos, illetve gyors avagy lassú testi fejlődés párhuzamosan haladnak. Ebből következik, hogy mind az, ami a testi fejlődést gátolja kedvezőtlenül hat az iskolai oktatás eredményességére is. (Poster USA 33000 gyermeket mért fel)

A fizikai aktivitás, a sport, a testnevelés rendkívül fontos szerepet játszik az egészséges testi és szellemi fejlődésben, a gyermeknek pozitívan támogatja a természetes fejlődését.

A szomatikus nevelés a tanulók fizikai cselekvőképességének fejlesztését a harmonikus testi fejlődésüket, egészségüket és edzettségük megalapozását hivatott elősegíteni. A szomatikus nevelés lényegéhez tartozik, hogy a fizikai nevelésnek, gyakorlásnak, edzésnek nevelő és személyiségformáló hatását feltételezi.

A sport személyiségalkító hatásának alapja cselekvő jellegében áll. A testnevelés éppen az által lehet minden más iskolai tantárgynál nagyobb nevelői hatású, mert mint cselekvéses tantárgy valóban az egész személyiséget alakítja. Nem közömbös, hogy a testneveléssel milyen cselekvési kultúráltságot, színvonalat tudunk kialakítani.

A cselekvés ugyanis nem csupán egy a sok lelki jelenség közül, hanem az, amelyért az összes többi van, amelyben az összes többi – éppen szabályozó szerepén

keresztül – értelmet nyer, amelyen keresztül a személyiség egysége és harmóniája megvalósul.

A testmozgásnak, mint cselekvésnek a szabályozása a legegyszerűbb testgyakorlatok végrehajtása során is a tanuló személyiségének teljes pszichofiziológiai, pszichológiai funkciórendszerét teljes szabályozó apparátusát veszi igénybe. Ez a teljes funkciórendszer miközben szabályozza a sporttevékenységet, egyszer s mind a cselekvés közben és általa fejlődik is.

A közvetett gyakorlás módszere alatt az az eljárás értendő, mely során a tanulók mindennapi tevékenységét és feladatit szervezzük meg olyan módon, hogy ezen keresztül szolgáljon a morális (közösségfejlesztő), illetve önfejlesztő magatartás – és tevékenységformák magától értetődő reprodukálásához, készítse a gyereket ilyen magatartásra. (Bábosik, 2003)

Minden funkció miközben működik – a megfelelő megerősítő visszajelentések következtében (és éppen a testnevelésben adott leginkább a folyamatos, közvetlen és korrigáló visszacsatolás lehetősége) – fejlődik is. A testnevelésben rendszeresen végzett testgyakorlatok a fiziológiai alapokra támaszkodva fejlesztik azokat a pszichológiai funkciórendszereket, – elsősorban a képességeket és készségeket – melyek az adott mozgásos cselekvés szabályozásában részt vesznek. A szükséges jellemvonások kialakítása és megszilárdítása külön nevelői ráhatást kíván és lényege az adott képességeket és készségeket mozgósító megfelelő motivációs bázis kialakítása.

A jellemvonások azonban elsődlegesen csak helyzethez kötött módon nyilvánulnak meg. Ahhoz, hogy pozitív jellemvonások a tanulók életvezetésébe beépüljenek, a sporttevékenységen keresztül bennük, egy társadalmi távlatú, pozitív értékrendszert kell kialakítani és megszilárdítani. A testnevelésnek ugyanis csak akkor

van pedagógiai értelme, ha a test fejlesztésén túl világos, átfogó és értékes nevelői koncepció alapján működik.

A személyiségfejlődésnek ez a testnevelés által irányított természetes útja pszichológiai szempontból individuációs folyamat. A testnevelésben az individuációt kell elősegíteni és biztosítani. Az individuáció önmegvalósítást jelent, lényege az értékes egyéni sajátosságoknak, képességeknek és jellemvonásoknak a lehetőség magas fokú kifejlődése. Az egyéni személyiségfejlődés egyszerre differenciálódás és integrációs folyamat. Az individuáció csak a kollektívával való harmóniában valósulhat meg, tehát társadalmilag az értéke önmegvalósulást jelent. Az optimális önkifejtésben, és szükséges önkorlátozásban áll az ember személyiségének igazi, pszichikai szabadsága. A testneveléssel végzett tudatos személyiségfejlesztés kulcskérdése bizonyos jellemvonások kialakítása és ezek átvitele (transzferje) más élethelyzetekre, azaz általános magatartási elvekké tétele a tanuló életvezetésében. (Rókusfalvy 1979)

A mindennapos testneveléssel működő iskolák ...a fizikai aktivitásra nevelésben jobb eredményeket érnek el... A tanulók testnevelés iránti motivációja jobb, többet sportolnak, tájékozottabbak az egészséges életvitel kérdéseiben. (Hollanda, 1996)

A cél csak az lehet a testi nevelésben is, mint a nevelés minden egyéb területén is, hogy ti. valamennyi gyermek érhesse el a testkultúra területén azt a színvonalat, amire adottságai képesítik.

Nagy lehetőség és felelősség ez az állam és a társadalom számára. Ebben az életkorban dől el a fiatalok érdeklődése, ez pedig későbbi életvezetésüket is meghatározza. Ha ekkor megkedvelik a sportot remélhető, hogy egész életükben szerepet kap, ha ekkor elutasítják később nehéz – még egészségügyi érdekből is –

beépíteni életükbe. Az ifjúsági testedzésben valósul meg a célkitűzés: a sport eszközeivel segíteni a fiatalok emberré nevelését, formálását.

Szinte felbecsülhetetlen a sport nevelő ereje. Pierre de Coubertin a modern olimpiai játékok megalapítója is a sport értékét elsősorban annak nevelő erejében látta.

A ma ifjúsági, illetve iskolai sportjától függ, hogy a fiatalok megszeretik-e, megismerik-e annyira a sportot, hogy felnőttként szabadidejükben is megmarad kedvtelésüknek.

„A sport iránti aktivitás szülőanyja az iskolai testnevelés, ebből nőnek ki az élsportolók, akiknek teljesítménye (sikere) visszahat az iskolai tanulókra, aktív sportolásra inspirálja őket.” (Nagy Gy., 1978)

A sportot minden szinten a teljesítmény fokozására való törekvés jellemzi. A teljesítmény mozzanata nélkül a sport megszűnne sport lenni.

A teljesítményfokozásnak elengedhetetlen feltétele a terhelés növekedése, aminek kapcsán körütekintően kell eljárni. „... az egészségromlás ... akkor következhet be, ha nagyobb a terhelés, mint a teherbírás, ha nincs kialakult védelmi mechanizmus” (Losonczy, 1998)

Az iskolai testnevelés által végzett személyiségfejlesztés sem lehet hatékony, a pszichológiailag és pedagógiailag helyesen alkalmazott teljesítményfokozás nélkül. Az ingerhatásoknak – melyek a cselekvést kiváltják – legáltalánosabb feltételeit nevezzük motívumoknak. Minden cselekvés motivált. Alapja nem egy-egy elszigetelt motívum, hanem bonyolult motivációrendszer.

A teljesítménymotiváció rokon kondíciójú és beágyazottságú fogalom a tanulási motivációval. A tanulási motiváció olyan tanulásra készítő belső feszültség, amely energetizálja, aktivizálja, irányítja, integrálja a tanulási tevékenységet. (Réthyné, 2003)

Motiváció az az indíték, ami egy adott feszültség (szükséglet, vagy kvázi szükséglet) esetén – cselekvésre indítja az organizmust vagy irányt ad a cselekvésnek.

A motívumok osztályozása többféle. Vannak velünk született indítékok, mint például éhség, szomjúság, szexualitás: vagy pedig a civilizáció folyamatában kialakult késztetés, ahol a velünk született indítékok (pl. mozgásigény) jelentős változásokon mennek át míg (pl. kompetencia) a szükséglet kialakul.

A motivációk rendszeréből az igényszintet Levin vizsgálta elsőként (1926). Meghatározása szerint az igényszint a személynek önmagával szemben megfogalmazott konkrét elvárása.

A teljesítménymotiváció vizsgálatok szerint nevelés útján fejleszthető és ehhez egészen kicsi korban kell a teljesítményszükséglet fejlesztését elkezdeni. A teljesítménymotiváció kialakulása szorosan kapcsolódik az egyén „én-tudatának” kialakulásához (2-3 éves kor). A teljesítménymotiváció általános személyiségvonásként is jelentkezik, különösen ismeretlen feladathelyzetekben, de specifikusan valami begyakorolt tevékenységi rendszerhez is kötődhet.

A sportban való aktív részvétel és a teljesítménymotiváció szoros kapcsolatban van egymással. A teljesítménymotivációt a kognitív fejlődés általános fázistípusos érési lépcsőfokának kell tekinteni. Ha ugyanis a motivációt, mint a környezeti hatás igényesen szervezett kognitív rendszerét fogjuk fel – amelyet személyes és kulturális vonatkozású tapasztalatok lecsapódásai jellemeznek – úgy teljesítménymotivációk keletkezése a kognitív fejlődés bizonyos érettségét feltételezik. Bár a teljesítménymotivációban a fejlődési feltételek fontos szerepet játszanak, legalább ugyanilyen mértékben szükséges hangsúlyozni a szociokulturális feltételeket (azaz a környezeti feltételeket) mert az egyéni értékrendszer ebbe ágyazódik bele.

Az adott tanuló konkrét egyéni tulajdonságaiból kell kiindulni ... ezek ismeretében kell kiválasztani és alkalmazni az ösztönző tényezőket. (Réthy, 2003)

**A környezet kétféle módon hat a teljesítménymotivációra:**

- az adott szociális rendszer teljesítmény értékelése befolyásolja a személyt
- a teljesítménymotiváció szempontjából kiemelkedő személyek példaképei útján is érvényesül ez a befolyás.

A kihívás alapmodellje tehát azt jelenti, hogy a környezeti tényezők befolyásolják (mintegy kihívják) az egyént arra, hogy elérhetőnek vélt magasabb célok érdekében tevékenykedjék. (A szociálpszichológia ezt a „méréselt bizonytalanság” helyzetének tekinti. A méréselt jelző azt jelenti, hogy az adott lehetőségek – és az elérendő cél – közötti feszültség foka elég erős az egyén, illetve a közösség mozgósítására, de annyira nem bizonytalan, hogy a tevékenységet eleve legátolja.)

Elsőként a közvetlen környezet alakítja ki az egyénben ezt a teljesítményre való törekvést és igényt. Más szavakkal kifejezve: a kihívás fokát – amely lehet alacsony, optimális és túl magas – a közvetlen környezet elsődlegesen befolyásolja.

A nevelési hatásoknak egységeseknek kell lenni, (pl. iskola, szülői ház) különben közömbösítik egymást, és nem alakul ki a gyerekekben a többre, jobbra való törekvést lehetővé tevő teljesítménymotiváció.

A teljesítménymotiváció fejlesztésében a helyesen adagolt sikerélmény játszik szerepet.

A teljesítménymotiváció minden olyan tevékenységgel kapcsolatos, amely teljesítményorientált, és minden olyan helyzetben, amelyek kockázatot tartalmaznak és az egyén saját képességeit teszik próbára. A teljesítmény, amely a tevékenységben létrejön, eszmei-erkölcsi érték.

A motiválás egyrészt cél, mint a személyiségfejlesztés programja a magasabb szintű motivációk kialakítására, s eszköz mint a megfelelő hatékonyságú tanulás (teljesítmény) nélkülözhetetlen segítője. (Réthyné, 2003)

A sportban a teljesítménymotiváció sajátossága is egyben ez, vagyis, hogy kifejezetten erkölcsi értékek létrehozására irányul. Ezért is van a sportnak oly nagymértékű erkölcsi nevelő ereje, jellemformáló hatása. A tanulók között jelentős számban találkozunk a sportmozgások iránti nagyfokú érdeklődéssel, tudatos irányultsággal. Egy bizonyos tárgyra irányuló érdeklődést, mint például a tudomány, a zene, a sport iránti érdeklődés megfelelő tevékenység iránti hajlandóságot kelt vagy hajlandóságba megy át, vallja Rubinstein.

Rubinstein (1964) szerint az érdeklődés éppen úgy feltétele, mint eredménye az oktatásnak. Az érdeklődés mindig az adott dolog megismerésére való törekvésében erős emóciók kíséretében jelentkezik. Minden érdekli a tanulót, aminek szemlélése, művelése örömet okoz, kellemes izgalmat vált ki. Érdekli az újszerű, megkapó, ami felkelti kíváncsiságát – de a megszokott is, amiről pozitív tapasztalatai vannak.

Általában tehát a személyiségnek ezt a tudatos irányultságot kiválthatja az adott dolog, jelenség felszólító jellege, a vele kapcsolatos előzetes élmények, sikerek, vagy sikertelenségek a tevékenység során jelentkező teljesítmények, elért eredmények.

A gyermeki érdeklődés jellemzője, hogy kalandozó, hogy nem stabil, kialakulásában elsősorban a környezeti hatások játszanak szerepet.

A sportolás iránti érdeklődés végigkíséri az egyed fejlődését, fokozatosan kialakuló speciális formája az általános mozgásos érdeklődésnek.

12-14 évben már találkozunk meghatározó irányú érdeklődéssel, amely egy sportágra irányul és azzal a törekvéssel, hogy egyéni képességeiket érvényesítsék, felmérjék.

Kimutatható, hogy a fiatalok nagy többsége azokat a sportokat kedveli, amelyek az iskolai testnevelés anyagát képezik, vagy amivel a gyermek korábban már esetleg spontán találkozott (az érdeklődés csak arra vonatkozóan alakul ki, amire kínálat van). Miután egy értékelő, egy tudatosan válogató időszakról van szó, az a sportág emelkedik ki a többi közül, amelyben sikereket érnek el, amely képességeiknek, hajlamaiknak megfelel. (Biróné 2004)

A sikerélményeknek tehát rendkívüli jelentősége van. A serdülőkorra jellemző, hogy a fiatalok differenciálódnak a szerint is, hogy a későbbiek során pusztán szemlélői vagy aktív résztvevői lesznek-e a sportnak. A testnevelők, edzők feladata hogy az inaktív érdeklődést kezdeti sikerélmények segítségével aktívra alakítsák. Nem mellékes kérdés az érdeklődés hatékonysága, intenzitása sem. Az érdeklődés fokát befolyásolja, hogy a teljesítmény és az igény szint milyen relációban van. Feltételezhető, hogy a teljesítmény az igény szint fölé jut, ez az ellentmondás, illetve differencia fokozza az érdeklődés mértékét.

A kialakult érdeklődés különösen fiatalabb korban elég labilis, és a már kialakult érdeklődés nem marad fenn örökké. Minden egyes alkalommal fel kell éleszteni, tovább kell erősíteni.

„Ha a sportot tudatosan felhasználjuk a személyiség fejlesztése érdekében, akkor az érdeklődés fejlesztése és nemcsak kielégítése a feladat”. (Biróné, 1977. 87 p)



A testneveléshez, a sporthoz való viszonyulás jellemzője az ún. testnevelés-szemlélet. Ez magában foglalja (a tárggyal kapcsolatos szociokultúra komplex jellemzőit) a tárgghoz viszonyulás összes jellemzőjét.

A testnevelési órának, nem teljesítményorientálnak, hanem mozgásorientálnak kell lennie, s a mozgást, annak megszerettetését kell előtérbe állítani. (Bábosik, 1990)

A szemlélet nem egyenlő valaminek az egyszerű szemlélésével, még inkább nem egyenlő a dolgokról vallott verbális tudással. A szemlélet a cselekvés vezérfonala. A testnevelés-szemlélet vezérfonala a testnevelésben és a sportban való rendszeres cselekvésben megnyilvánuló, az életmódba beépült részvétel. A szemlélet mélyén mindig a tárgyat képező folyamatra, jelenségre, tevékenységre vonatkozó értékítéletek és állásfoglalások húzódnak meg. Ily módon az értékelő állásfoglalások megismerése következtetési alapot nyújt a valóságos szemléletre. A testnevelés-szemlélettel kapcsolatos vizsgálat a tárgy iránti érdeklődés felkeltésének szükségességét támasztja alá.

Az életvitel formálása szempontjából – meghatározó szerepe a tanulót ért hatások összességének van. (Gergely, 1996)

A Nemzeti Alaptanterv és a Kerettanterv körülhatárolják az egészségnevelési célokat. A műveltségi területek közös követelményei között megjelennek a testi és lelki egészség megvalósításának pedagógiai feladatai. (NAT 13. old.)

„Az iskolákra nagy feladat és felelősség hárul a felnövekvő nemzedékek egészséges életmódra nevelésében. Minden tevékenységével szolgálnia kell a tanulók egészséges testi, lelki és szociális fejlődését.” (NAT)

A felnőtt társadalomnak a felnövekvő nemzedékek iránti felelőssége fogalmazódik meg a NAT-ban, amikor az iskola felelősségévé és minden pedagógus feladatává teszi az egészséges életmódra nevelést. (Gergely, 1996)

Összegezve az eddigieket: A testi nevelés területén a sporttevékenység a személyiség fejlesztésében jelentős szerepet tölt be. Fontossága, az egészséges életmód kialakításában oly jelentős, hogy nem mondhatunk le róla. A mozgásigény felkeltése tömeges méretekben az iskolai testnevelésre hárul feladatul. A testgyakorlás, a sporttevékenység a jövőben nélkülözhetetlenül hozzá kell, hogy tartozzék az ember életéhez, mégpedig annak egész tartama alatt. Bár a szervezet fejlődése idején a legfontosabb, hogy az iskolai testneveléssel megalapozzuk a szervezet edzését, munkabírását, hogy elősegítsük arányos fejlődését, de a csak fiatal korban végzett testgyakorlás a ma és a holnap körülményei között, a ma és a holnap embere számára már nem elegendő. El kell érniük, hogy a rendszeres testedzés az ember életének éppen olyan természetes igénye legyen, mint a munkáját megkönnyítő gépek használata. Olyan ösztönszerűen működő képessé válnak, amelyek végrehajtása különösebb akarat erőfeszítést és tudati irányítást már nem igényel, és amelyek elmaradása hiányérzettel, kellemetlen érzéssel jár együtt.

A mozgásszükséglet, amely életfontosságú biológiai szükséglet Kardos Lajos szerint „a különböző egyéneknél (a mozgásszükséglet) nagyon különböző erősségű lehet.” Egy optimális szintre fejlesztése tehát feladat.

Rubinstein szerint: „Az a tevékenység, amellyel az ember bizonyos szükségletek ösztönzésére foglalkozni kezd, ha megszokottá lesz, maga is szükségletté válhat.” Törekvésünk a testgyakorlás, a sport megszokottá tételére, szükségletté fejlesztésére

irányul. Arra törekszünk, hogy ezek a formák szerepeljenek igényként fiatal és felnőtt korban egyaránt a biológiai mozgásszükséglet kielégítésére.

Az igény felkeltésére és szokások kialakítására többféle módszer szolgál, amelyeket a gyermek fejlődési sajátosságaihoz igazodva kell alkalmaznunk. A serdülő korosztálynál a közvetett hatások: a rendszeres cselekedtetés és a meggyőzés, illetve tudatformálás a leghatékonyabb módszerünk.

Amennyiben a testgyakorlás napirendi szokássá kívánjuk fejleszteni nyilvánvaló, hogy a naponkénti gyakorlást, a rendszeres cselekedtetést tartanánk szükségesnek. (Ez jelen iskolarendszerünkben, ahol a testnevelés heti 2,5 órával bír, nem tűnik megoldott feladatnak!) Az élet a naponkénti, gyakorlatilag heti 5 testnevelési órát igényelné, ez lenne a kívánatos minden gyerekeknek. Így kaphatna olyan rendszeres terhelést, ami életkorának megfelel, és az iskola elvégzése után napi szükségletként jelentkezik. Az igénykeltés és szoktatás azonban nem rekedhet meg a pusztán cselekedtetésnél. Az is szükséges, hogy a tevékenységet a fejlődéshez igazodó értelmi ráhatásokkal és pozitív élményekkel összekapcsoljuk. A külső követelést belső indítású együttműködéssé kell alakítanunk.

A tanulókat meg kell ismertetni a mozgás és az egészség összefüggéseivel, és így az ember egyéb tudatosan kialakított szokásai és igényei rendszerében a testgyakorlás igénye is bele tud illeszkedni.

Az önálló testgyakorlásra a tanulókat az iskolában fel kell készíteni. Ehhez a jelenleginél több alkalmat és lehetőséget kell teremtenünk a tanulók alkotókészségének kifejlesztésére. Ha több alkalmat adunk szabad, kötetlen tevékenykedésre a testnevelésben, ezzel hozzájárulunk a személyiség szabadabb kifejlődéséhez.

A személyiség kialakításának egyik lényeges kritériuma az alkotás szabadsága. Gelen szerint „Tökéletesen nyilvánvaló a tanulók alkotó aktivitásának és önállóságának hatalmas jelentősége az ismeretek alkalmazásában. Csak ebben az esetben van biztosítva az alkotó módon dolgozni tudó emberek felkészítése.”

Az alkotás mély és lényeges emberi szükséglet. A legmagasabb értékű szórakozást az aktív alkotó részvétel nyújtja. Ezért is van a szabadidő eltöltésében a sportnak olyan nagy jelentősége, mivel sporttevékenység aktív részvétel nélkül nincs!

Ha a tanítványunkban kialakult – (szerencsés környezeti feltételek folytán) – a sportolás valamilyen szintű szükséglete, elsajátított bizonyos „képességeket”, ezek működni akarnak.

„Az eredmény társadalmi hasznossága” (a rendszeres sportolás révén megerősödött más társadalmi követelményeknek jobban megfelel) hasznossága az, hogy valóban csinált valamit, produkált valamit, objektíve szükségest, értelmeset, vagy újat ... szubjektív kielégülése elengedhetetlen mozzanata lesz.

Zárszólul érdemes felidézni a WHO meghatározását az egészségfejlesztésről, mely így szól: „az a folyamat, amelynek révén képessé teszünk másokat egészségük javítására, ill. arra, hogy nagyobb kontrollra tegyenek szert egészségük felett” (Ewless és Simett, 1998).

## 5. fejezet

### ALKALMAZOTT ELJÁRÁSOK

Vizsgálatunk célját az alapvetés határozta meg miszerint feltételeztük, hogy a nagyvárosokban élő, serdülőkorú tanulók, akik iskolai tanulmányaik során napi rendszerességgel részesülnek szervezett fizikai aktivitást jelentő testnevelési foglalkozásban, azok szokásrendszerében – napi rutinjukban – az életmódjukban ez kimutatható változást eredményez az egészséges életvitel szempontjából értékes tulajdonságok iránti beállítódásban. S ezen túlmenően a személyiség gazdagodásában annak nyitottabbá, érdeklődőbbé válásában egyaránt.

Kísérletünk célcsoportjait így, olyan tanulókból állítottuk össze, akik budapestiek, és testnevelés tagozatos osztályban tanulnak, vagy olyan iskolába járnak, ahol a testnevelés jelentőségét – kiváltképpen ezen életkorban – az e vonatkozásban kompetens vezetők felismerve, olyan feltételeket tudtak teremteni, hogy a tanulók napi rendszerességgel részesülnek szervezett és irányított fizikai aktivitást jelentő foglalkozásban. Itt elsősorban az EÜM KOMA pályázatában résztvevő mindennapos testneveléssel foglalkoztató iskolák tanulóira gondoltunk. További törekvésünk az volt,

hogy lehetőleg azokból az iskolákból, ahonnan a kísérleti csoportokat alkotó tanulók kikerültek, kontroll csoportokat jelentő tanulókat is fel tudjunk mérni az adott vonatkozásban, bízván abban, hogy a vizsgálat szempontjából a függő változók így kevésbé torzíthatnak a kapott eredményen.

Lévén, hogy serdülő korosztály képezte vizsgálatunk célcsoportját, az életkort a 8. osztályos tanulókra korlátoztuk. Bár a serdülő korosztály nem lenne erre az életkorra szűkíthető, azért korlátoztuk választásunkat a 14 évesekre, azaz a 8. osztályos tanulókra mert így azok a hatások, melyeket a kísérleti csoportok életvitelében feltételként jelöltük meg,- a naponta való testnevelési foglalkoztatás – így hosszabb időn keresztül fejthette ki hatását a személyiség alakulásában, ami biztosítéku szolgálhat arra, hogy az általunk feltételezett és várt hatás manifesztálódjon.

## 6. fejezet

### A VIZSGÁLAT RÉSZTVEVŐI

Az urbanizálódás okozta ártalmak, és a híradástechnikai eszközök elterjedése által okozott életmódváltozás negatívumait igyekeztünk megragadni. Ennek érdekében, valamint, hogy mintánk széles merítésből jöve, a valóságot hűen tükrözhesse, törekedtünk azt összeállítani. Ezért szociális vonatkozásban különböző adottságú területekről, a főváros különböző kerületeiből vontunk be vizsgálatunkba intézményeket. A fenti szempontokat figyelembe véve kerestük az iskolákat. A számba vehető intézmények körét szűkítette az a törekvés, hogy mind a kísérleti, mind a kontroll csoportba tartozó tanulókat is igyekeztünk ugyanazon iskola 8. osztályos tanulóiból bevonni a vizsgálatba.

Felvettük a kapcsolatot ezen iskolák testnevelőivel. A tanár kollégák az adatgyűjtés során voltak segítségünkre, mivel tanulóik testnevelési órán, esetleg osztályfőnöki óra keretében töltötték ki a kérdőíveket.

A felmérésben az alábbi 11. iskola mintegy 450. 8. osztályos tanulója vett részt:

Budapest, IV. ker. Megyeri úti Ált. Iskola

VI. ker. Szinyei Merse Pál Ált. Isk. és Gimn.

X. ker. Széchenyi István Általános Iskola

XI. ker. Törökugrató u. Ált. Iskola

XIII. ker. Csata u. Általános Iskola

XVI. ker. Kölcsey Ferenc Általános Iskola

XVII. ker. Kőrösi Csoma S. Ált. Isk. és Gimn.

XVIII. ker. Darus utcai Általános Iskola

XVIII. ker. Kassa utca Általános Iskola

XVIII. ker. Kondor Béla Általános Iskola

XXII. ker. Hajós Alfréd Általános Iskola

Az így kiválasztott iskolák mindegyike örömmel kapcsolódott munkánkba.

A kísérleti és kontroll csoportok tagjait egyaránt a nemek szerinti megoszlás értelmében kísérleti fiú, kísérleti lány, kontroll fiú és kontroll lány csoportokba osztottuk.

A kérdőívek feldolgozásánál az elemszámunk magasabb volt, de néhány adatlapot, felhasználhatóság hiányában kiostáltunk. Ezek alapján a vizsgálatban résztvevők létszáma, - a mintánk, - az alábbiak szerint alakult:

n-számok;      összlétszám: 414 fő

kísérleti csoport : 207 fő

kontroll csoport : 207 fő

kísérleti fiú csoport : 103 fő

kísérleti lány csoport : 104 fő

kontroll fiú csoport : 105 fő

kontroll lány csoport: 102 fő



## 7. fejezet

### VIZSGÁLÓ ELJÁRÁSOK

#### **A vizsgálat során az adatgyűjtéshez ankét módszert használtunk.**

A vizsgálat első része a tanulók elfoglaltságait, életmódját igyekezett feltárni, amihez **időmérleg-vizsgálatot** végeztünk.

Hipotézisünkben megfogalmazottak értelmében feltételeztük, hogy azok a tanulók, akik napi rendszerességgel végeznek fizikai aktivitást jelentő tevékenységet, azok e tevékenységi módok iránt fokozottan nyitottabbá, érdeklődőbbé válnak és szabadidő eltöltésére is gyakrabban választanak különböző, fizikai aktivitást jelentő tevékenységi formákat.

Minden egyes tanuló, aki a felmérésben részt vett, kitöltött egy űrlapot, amely űrlap (ld. 1. sz. melléklet) egy heti periódus 7 napjának 24 óráját igyekezett 1-1 órás beosztással feltérképezni, a különböző kötött (iskolai) programtól kezdődően, a külön órák elfoglaltságain, és tanulásra szánt időközön át, a szabadidő eltöltésének módjaira vonatkozó információk összegyűjtésével.

A vizsgálat második részében **attitűd vizsgálatot** végeztünk, mely során a tanulók különböző – szabadidő eltöltésére alkalmas – tevékenységi formákhoz való viszonyulásukat szándékoztunk megismerni.

Eredeti hipotézisünk szerint azok a tanulók, akik napi rendszerességgel kapnak lehetőséget a fizikai aktivitással való időtöltést megtapasztalni, szabadidejükben is szívesen fordulnak e fajta tevékenységi formák felé.

A fizikai aktivitást nem igénylő, szabadidő eltöltésére alkalmas tevékenységek iránti viszonyulásukat illetően, csak sejtéseink voltak, hogy a kísérleti csoportokat alkotó tanulók, ezek iránt a szabadidő eltöltési módok iránt is motiváltak.

Ehhez egy kérdőívet használtunk, melyet korábban hasonló felmérésre már alkalmaztunk, más populációban. (ld. 2. sz. melléklet), A kérdőívben, húszféle szabadidő eltöltésére alkalmas tevékenységi forma volt feltüntetve. Fele-fele arányban fizikai aktivitást igénylő, illetve azt nem igénylő tevékenységek váltogatott sorrendben történő felsorolással voltak találhatók rajta.

Az egyes tevékenységi formákhoz való viszonyulásukat a tanulók ötfokozatú attitűd skálán jelölhették meg a teljes elutasítástól, a magas érzelmi szintű elfogadásig. Az adott tevékenységgel való foglalkozást: egyáltalán nem,- nem szívesen, - hangulattól függően, - szívesen, - illetve, nagyon szívesen - választhatták meg.

## 8. fejezet

### ADATFELDOLGOZÁS

#### 8. 1. Időmérleg-vizsgálat

Az időmérleg-vizsgálat adatainak feldolgozását a következő módon végeztük el: kategorizáltuk majd összesítettük, az egyes tevékenységi módokat, elemeztük a kapott értékeket egyrészt az azonos nemű kísérleti és kontroll csoportok adatait összegezve, másrészt pedig nemtől függetlenül a kísérleti és kontroll személyeket egy-egy csoportnak tekintve, s az így összesített adatokat is hasonlítottuk egymáshoz.

A manapság divatosnak mondható életmódvizsgálatok – a szociológiai vizsgálatoknak egy reflektorfényben lévő területe. E területen analitikailag élesen elkülöníthető 4 részterület: 1. anyagi és tárgyi feltételek, 2. tevékenység szféra, 3. az emberi kapcsolatok rendszere, 4. az értékek világa (Takács, 1989.), melyből itt a tevékenység szféra területére tartozó fizikai aktivitást igyekeztünk dolgozatunk témájának megfelelően megvilágítani, és kellő körültekintéssel értékelni, a meglévő különbségek feltárása érdekében.

Az egyes tevékenységi formákra megjelölt időtartamokat összegeztük és az egyes csoportok közötti különbségeket összehasonlítva (óra illetve perc részletezéssel) és százalékban kimutatva is összevetettük, lévén, hogy egyes esetekben az abszolút időtárhoz képest beszédesebben a különbségeket, más esetekben viszont a százalékos kimutatás irányította jobban a figyelmet a lényegesnek mondható differenciákra.

## 8. 2. Attitűd vizsgálat

Az attitűd vizsgálat kérdőíveinek kiértékelésénél a következők szerint jártunk el:

Valamennyi tanuló által adott válasz esetében külön értékeltük a fizikai aktivitással járó tevékenységi formákhoz viszonyuló motiváltságukat, illetve a fizikai aktivitást nem igénylő, egyéb tevékenységi forma iránti motiváltságot mutató válaszokat.

Az attitűdvizsgálathoz, a Likert- típusú, ötfokozatú skálát használtuk. Az adható válaszokat, a Likert skála értelmében, a negatív viszonyulástól a pozitív irányba való haladás szerint 1-5 pontig konvertáltuk.

Ennek értelmében;

- az egyáltalán nem, válasznak	1 pont;
- nem szívesen, válasznak	2 pont;
- hangulattól függően, válasznak	3 pont;
- szívesen, válasznak	4 pont;
- nagyon szívesen, válasznak	5 pont felelt meg.

Az egy-egy kérdőíven szereplő válaszok összpontszáma ennek értelmében úgy a fizikai aktivitást igénylő, mint az azt nem igénylő tevékenységekre vonatkozóan maximálisan 50-50 pont lehetett. Az egyre magasabb pontszám a többféle tevékenység iránti érdeklődést mutatta, illetve az egyes tevékenységi formákhoz való motiváltabb viszonyulást.

Az elérhető maximális pontszám a felsorolt valamennyi tevékenységi formához magas érzelmi motiváltsággal való viszonyulást, - nagy örömmel való foglalkozást jelentett. (Maximális pontszámú kérdőívvel nem találkoztunk)

Az eredmények feldolgozásánál a 4 csoportot (Kísérleti Fiú, Kontroll Fiú, Kísérleti Lány, Kontroll Lány) a Kísérleti és a Kontroll csoportként, valamint nemenként is egybevetettük.

Az attitűd vizsgálat során használt kérdőív adatainak értékelésével, a számszerűsített eredmények lehetővé tették a *matematikai statisztika* által használt eljárások alkalmazását.

Elsőként valamennyi adat vonatkozásában *F-próba* elvégzésével bizonyosodtunk meg arról, hogy az adott részterületen alkalmazható-e a *kétmintás t-próba* számítás, avagy a számok tükrében a meglévő összefüggések és különbségek kimutatására a *d-próba* alkalmazásával nyílik mód.

*Korrelációs mátrix* alkalmazásával arról bizonyosodtunk meg, hogy az egyes csoportok válaszaiban a fizikai aktivitást jelentő tevékenységi formák iránti motiváltság, illetve a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek iránti motiváltság mennyiben mutat összefüggést.

Eredményeink feldolgozásában az alkalmazott matematikai statisztikai eljárások alapadatai, azaz az *n-számok*, az *átlagok*, a *szórás*, továbbá a *hiba*, vagyis az átlagtól való plusz-mínusz eltérés, illetve a *variációs együttható* pontos számai, a *statisztikai alapadatok* mellékletben megtalálhatók. (3. sz. melléklet)

## **9. fejezet**

### **AZ EREDMÉNYEK ELEMZÉSE**

#### **9. 1. Az időmérleg-vizsgálat elemzése**

Az időmérleg-vizsgálat adatainak kiértékelését az alábbiak szerint végeztük. Minden egyes csoportban, a létszámnak megfelelően kiszámítottuk a heti összóraszámot. A további elemzéshez, többnyire, ebből az ébren töltött órák számát vettük figyelembe. Az éber órák száma, valamennyi csoportban napi 16 órát jelentett tanulónként reggel 6:00, illetve 6:30-tól este 22:00, illetve 22:30-ig.

A százalékos kimutatásoknál ezeket az ébren töltött órákat vettük 100 %-nak és ehhez viszonyítottuk a különböző időtöltésre megjelölt időket. A kapott összidőkből átlagot, majd napi átlagot számoltunk. Tettük ezt azért, mert ezt könnyebben értelmeztük, és viszonyítottuk a különböző időtöltésekhez, annál is inkább, mert az egyes csoportoknál meglehetősen rövid időtartamokról volt szó, amit így gondtalanabban lehetett értelmezni. A töredék óra időtartamokat szintén a kezelhetőbb, és beszédesebb számnak bizonyuló perceknek számoltunk át, hogy a 0,17 óra ne

okozzon a lényeglátásunkban megtorpanást. Ennek az adatnak a 10 percre konvertálása sokkal értelmezhetőbb a mindennapokban, és zavartalanabban viszonyítható.

Időmérés-vizsgálatunk adataiból kitűnik, hogy a Kísérleti Fiú csoport tagjai összesen heti 1127 órát töltenek fizikai aktivitást jelentő tevékenységgel, míg Kontroll Fiú csoportban lévő társaik összesen 338 órát. Ez egy tanulóra lebontva átlag heti 10,94 óra, azaz 656 percet, illetve 3,21 óra = 193 percet jelent. (1. sz. grafikon) Tovább értelmezve ezeket az egységeket, tanulónként naponta a Kísérleti Fiúk esetében 1,56 óra = 94 percet, a Kontroll Fiúk esetében viszont 0,45 óra = 27 percet jelent.

A lányoknál ezek a számok az alábbiak szerint alakultak: Kísérleti Lány csoport heti 791 óra, szemben a Kontroll Lány csoport 332 órájával. Tanulónként ezek az adatok az alábbiakat jelentik: Kísérleti Lányok átlagban személyenként heti 7,6 óra = 456 perc, Kontroll Lányok átlagban 3,25 óra = 195 perc. (1. sz. grafikon) Napi átlagban Kísérleti Lány csoport tanulói, személyenként 1,08 óra = 65 perc, Kontroll Lány csoport tanulói, 0,46 óra = 28 perc fizikai aktivitással töltött idejét jelenti. (2. sz. táblázat)

A fenti eredmények táblázatos formában a következők:



Az időmérleg-vizsgálat **heti összadatai**

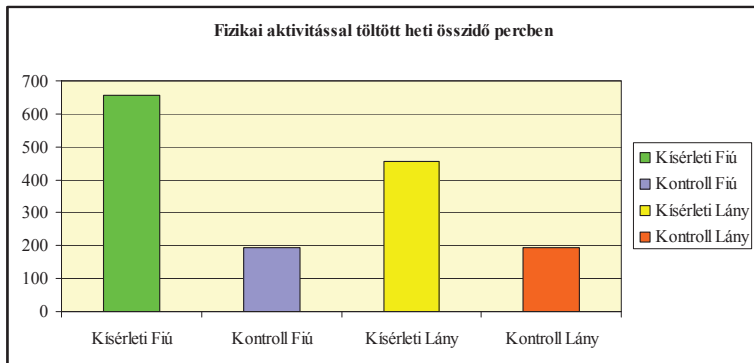
	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Létszámok – fő	103	105	104	102
Összóraszám	17304	17640	17472	17136
Éber óraszám	11536	11760	11648	11424
Fizikai aktivitással töltött óraszám	1127	338	791	332
Fizikai aktivitással töltött szabadidő órászáma	612	128	271	128
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber óraszám	10409	11422	10857	11092

1. sz. táblázat

**Heti átlag** személyenként

	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Összóraszám	168	168	168	168
Éber óraszám	112	112	112	112
Fizikai aktivitással töltött óraszám	10,94	3,21	7,60	3,25
Fizikai aktivitással töltött idő percben	656	193	456	195
Fizikai aktivitással töltött szabadidő órában	5,94	1,21	2,60	1,25
Fizikai aktivitással töltött szabadidő percben	356	73	156	75
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber óraszám	101,05	108,78	104,39	108,74

2. sz. táblázat



1. sz. grafikon

Napi átlagokat tekintve, íme a különbségek:

**Napi átlagok százalékban (%) kifejezve, (24 óra viszonylatában)**

	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Fizikai aktivitással töltött órák	6,50	1,87	4,50	1,91
Fizikai aktivitással töltött szabadidő	3,50	0,70	1,54	0,70
Fizikai aktivitás nélkül töltött idő	93,45	98,08	95,45	98,04

3. sz. táblázat

The figure displays two pie charts side-by-side, comparing the distribution of answers for two groups: 'Kísérleti Fiú' (Experimental Boy) and 'Kontroll Fiú' (Control Boy).

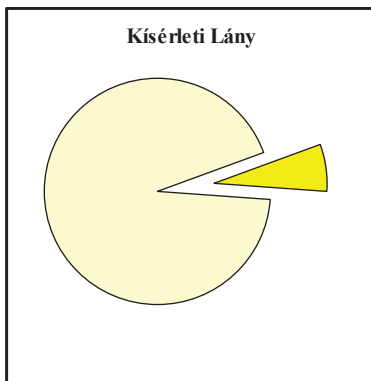
**Kísérleti Fiú (Experimental Boy):** The pie chart is divided into three segments: a large light green segment (approximately 75%), a small dark green segment (approximately 10%), and a small white segment (approximately 15%).

**Kontroll Fiú (Control Boy):** The pie chart is divided into three segments: a large light blue segment (approximately 75%), a small dark blue segment (approximately 10%), and a small white segment (approximately 15%).

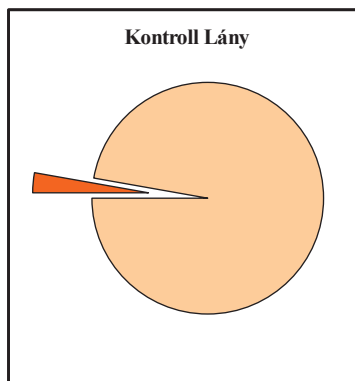
2. sz. diagram

Nap 24 órájából 6,50 % a fizikai aktivitás (24 óra = 100 %)	Nap 24 órájából 1,87 % a fizikai aktivitás (24 óra = 100 %)
--	--

75



3. diagram



4. diagram

Nap 24 órájából 4,50 % a fizikai aktivitás    Nap 24 órájából 1,91 % a fizikai aktivitás

(24 óra = 100 %)

(24 óra = 100 %)

Amennyiben az ébren töltött órák számához viszonyítjuk a fizikailag aktívan töltött időt, százalékosan kimutatva az életmód e területén mutatkozó különbséget, úgy a számok az alábbiakat tükrözik; Kísérleti Fiúk idejük 9,75 %-át töltik fizikailag aktívan, míg Kontroll társaik mindössze 2,81 %-át.

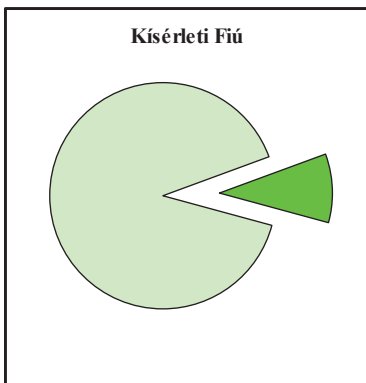
Kísérleti Lány tanulók éber idejük 6,75 %-át, Kontroll Lány társaik pedig 2,87 %-át töltik fizikai aktivitással. (4. sz. táblázat)

**Napi átlagok az ébren töltött órák százalékában kifejezve (%)**

	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Éber órák	66,66	66,66	66,66	66,66
Fizikai aktivitással töltött órák	9,75	2,81	6,75	2,87
Fizikai aktivitással töltött szabadidő	5,25	1,06	2,31	1,06
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber idő	90,18	97,12	93,18	97,06

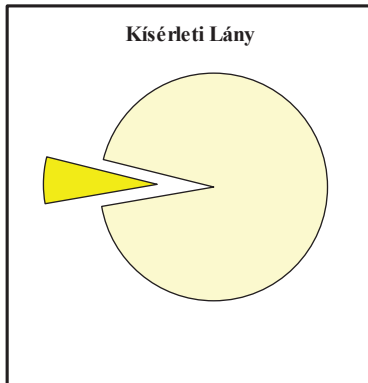
4. sz. táblázat

Amennyiben ezeket a számokat úgy állítjuk párba egymással, hogy Kísérleti Fiú és Kísérleti Lány csoport adatait vetjük össze, akkor a 9,75 % áll a 6,75 %-kal „párban”, ami eddigi ismereteink szerint az adott életkornak és nemnek reálisan és hagyományosan megfelelő adatpárt eredményez. [Utalnánk itt arra az irodalomban található adatra, mely a fiú-lány tanulók szabadidő eltöltésére preferált tevékenységeiket tartalmazza táblázatos formában (Biróné, 2004)]. (5. sz., 6.sz. diagram)



Fizikai aktivitással töltött idő: 9,75 %

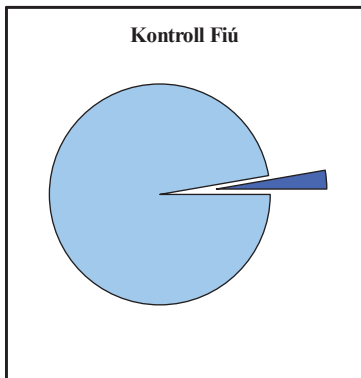
5. sz. diagram



Fizikai aktivitással töltött idő: 6,75 %

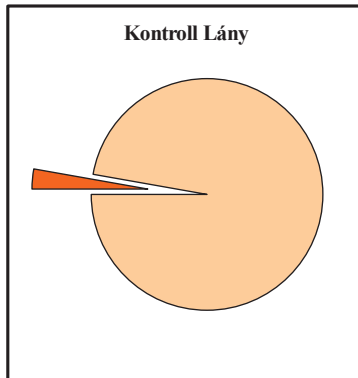
6. sz. diagram

A Kontroll csoportoknál ez a szám-pár meglepő és elgondolkodtató, mert a fiúknak a 2,81 %-a , a lányok 2,87 %-ával tartozik össze. (7. sz., 8.sz. diagram)



Fizikai aktivitással töltött idő: 2,81 %

7. sz. diagram

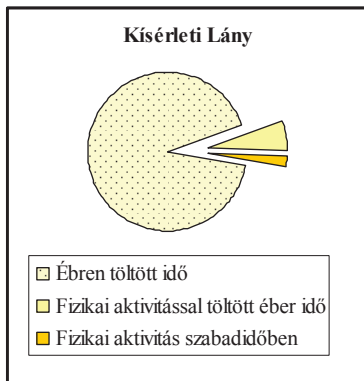


Fizikai aktivitással töltött idő: 2,87 %

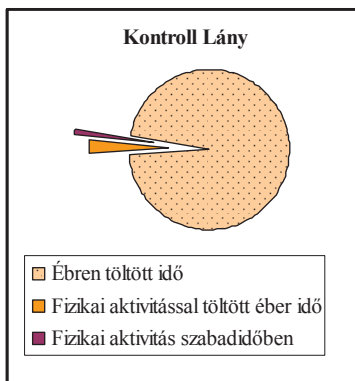
8. sz. diagram

Ha csak 0,06 ezrelékkal is, de a Kontroll Lányok több időt töltenek fizikai aktivitással – ami lényegében statisztikai hiba is lehetne –, de semmiképpen nem a nemnek és az életkornak a korábbiak szerint megfelelő, s főleg nem megnyugtató adat. (Ennek magyarázatát az eredmények értelmezésekor kíséreljük megadni.)

Külön érdekességet jelenthet az adatok értékelésében az a mutató, hogy **szabadidejükből** a tanulók mennyit fordítanak a fizikai aktivitást jelentő elfoglaltságokra. A lány csoportoknál az arány ezen a területen is hasonló az előzőhöz, bár a Kontroll Lány csoport a napi 10 perccel a fizikailag aktívan töltött 28 percből egy kicsivel javít a sajátján, Kísérleti Lány csoporthoz képest, akiknél a szabadidőből fizikai aktivitással töltött percek száma napi 22 perc, az össz. 65 percből (9.sz., 10.sz. diagram)



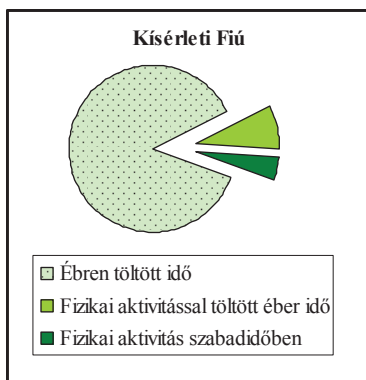
9. sz. diagram



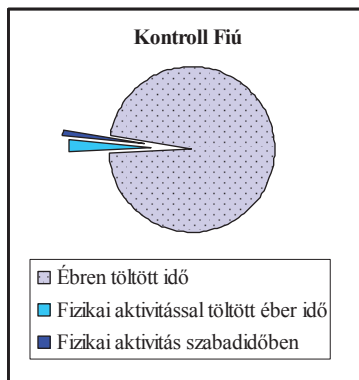
10. sz. diagram

A fiúk esetében ezek a számok tovább rontják azt a képet, ami a Kontroll Fiú csoport tagjainak életmódjára nézve, egyébként is aggodalomra ad okot. Ők ugyanis napi 10 percet töltenek szabadidejükből fizikai aktivitással, míg Kísérleti Fiú csoportos

társaik 50 percet. A napi aktivitást jelentő háromszoros időtartam, a két csoport **szabadidejéből** fizikai aktivitásra fordított időtartam esetében, ötszörösre emelkedett. (11. sz., 12. sz. diagram)



11. sz. diagram



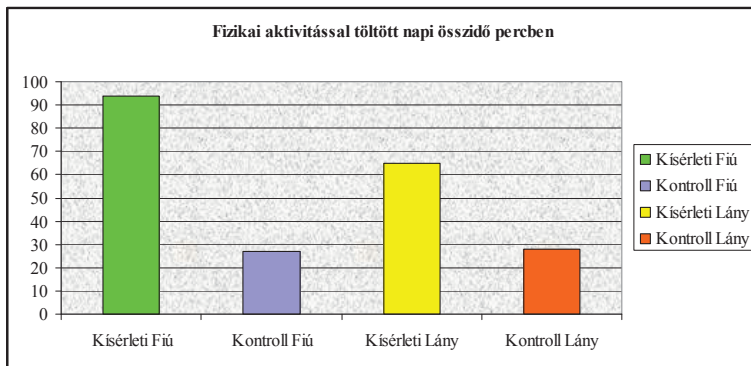
12.sz. diagram

**Napi átlagok személyenként**

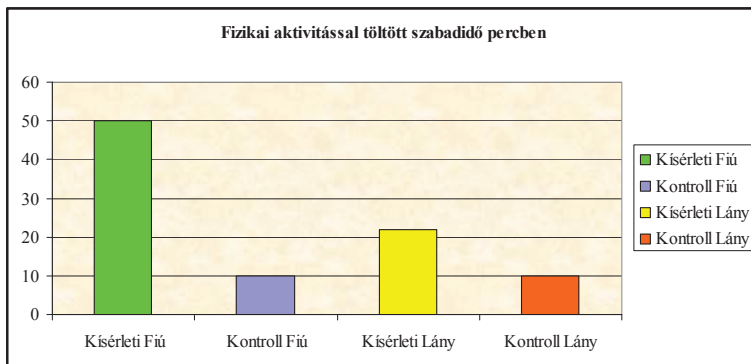
	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Éber órák száma	16	16	16	16
Fizikai aktivitással töltött óraszám	1,56	0,45	1,08	0,46
Fizikai aktivitással töltött percek	94	27	65	28
Fizikai aktivitással töltött szabadidő órában	0,84	0,17	0,37	0,17
Fizikai aktivitással töltött szabadidő percben	50	10	22	10
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber óraszám	14,43	15,54	14,91	15,53

5. sz. táblázat





2. sz. grafikon



3. sz. grafikon

Tovább árnyalja a kapott eredményeket az az adat, ami azt mutatja, hogy az egyes csoportokból hány tanuló jelzett az időmérleg-vizsgálatban olyan tevékenységet,

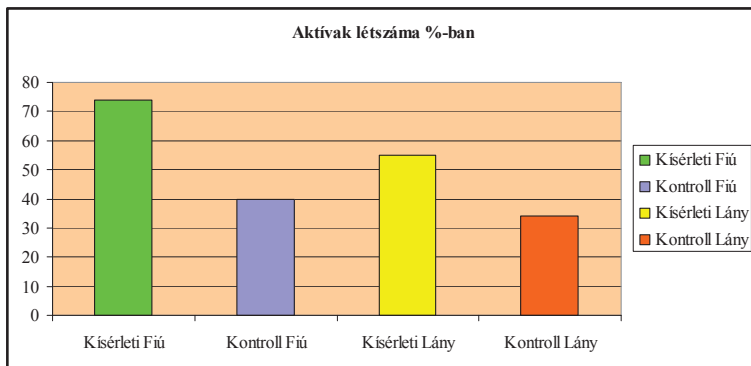
ami fizikai aktivitást feltételez. Az ilyen tanulók összeszámolásából alakult ki az egyes csoportokban található aktív tanulók köre, csoportjai. (6. sz. táblázat)

(Azok a tanulók, akik a heti időmérleg-vizsgálat során megjelöltek olyan tevékenységi formát, mely fizikai aktivitást igényel, tekintendők aktívaknak. A fiúknál ez többnyire a focizás, biciklizés, kirándulás, míg a lányok esetében ezeken felül az aerobik és fitness megjelölését is jelentette. )

**Az aktív tanulók létszáma az egyes csoportokban:**

<b>Csoport</b>	<b>Összlétszám</b>	<b>Aktívak</b>	<b>%-ban</b>
Kísérleti Fiú	103	76	74
Kontroll Fiú	105	42	40
Kísérleti Lány	104	58	55
Kontroll Lány	102	35	34

6 sz. táblázat



4. sz. grafikon

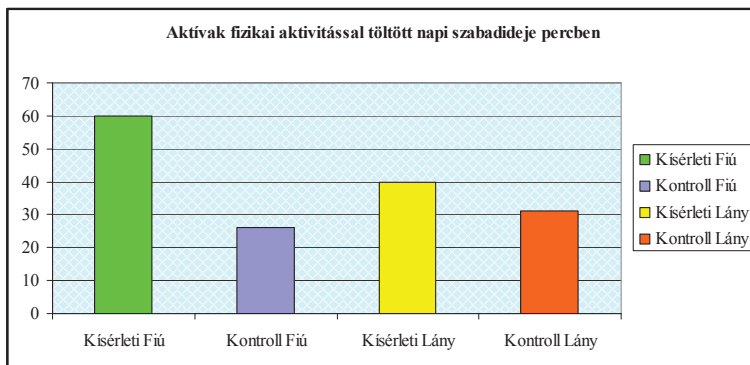
Amennyiben ezt a két adatot, vagyis az aktív tanulók számát és a szabadidő fizikai aktivitással töltött órászámait következetesen kezeljük, és azon tanulók számával osztjuk, akiknek életmódjában fizikailag aktív időtöltések megjelennek, úgy a különbségek tovább élesednek az egyes csoportok között.

A Kísérleti Fiúk 74 %-a, míg a Kontroll Fiúk 40 %-a, a Kísérleti Lányok 55 %-a, a Kontroll Lányok 34 %-a, akik szabadidejüket fizikai aktivitással járó tevékenységgel is töltik. (4. sz. grafikon, 7. sz. táblázat.) Ezek a százalékok naponta a Kísérleti Fiúknál 60 percet, Kontroll Fiúknál 26 percet, Kísérleti Lányoknál 40 percet és Kontroll Lányoknál 31 percet jelentenek. (7. sz. táblázat, 5. sz. grafikon)

### Fizikailag aktív tanulók napi átlagai

	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Létszám – fő	76	42	58	35
A csoport létszám százaléka	74 %	40 %	55 %	34 %
Fizikai aktivitással töltött szabadidő percen/fő	60	26	40	31

7. sz. táblázat



5. sz. grafikon

Lényegesnek tartjuk ráirányítani a figyelmet arra az adatra, ami a fizikai aktivitást, mint szabadidő eltöltési tevékenységet tükrözi. Kontroll Lány csoportos tanulók átlagban napi 31 percet, míg Kontroll Fiú csoport tagjai napi, mindössze 26 percet töltenek ilyen tevékenységgel. (7. sz. táblázat, 5. sz. grafikon). A lányok esetében e tény mögött már annak az életmódot befolyásoló trendnek a hatását véljük

körvonalazódni, amit az egészség, szépség, wellness, fitness hatások gyakorolnak a társadalom e rétegére.

A fizikai aktivitással töltött heti óraszámok kimutatásánál valamennyi tanuló esetében a heti testnevelési óraszámot is hozzászámoltuk az óraszámokhoz. Természetesen a kísérleti csoportok esetében heti 5 órával, míg a kontroll csoportok esetében heti 2,5 órával számoltunk többet. Ebből adódott az is, hogy a szabadidő eltöltésénél fizikai aktivitást jelentő tevékenységet nem jelzett tanulók is ezzel a minimális órással rendelkeznek, mint fizikai aktivitást jelentő heti tevékenységük.

### **Kísérleti és Kontroll csoportok összehasonlítása**

A Kísérleti és Kontroll csoportokat összevontan értékelve (fiú – lány együtt), az alábbi eredményeket kaptuk:

Heti adatok

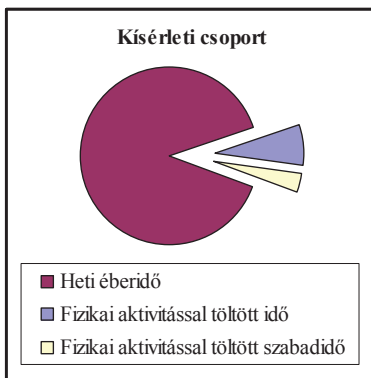
	Kísérleti csoport		Kontroll csoport	
	Létszám: 207 fő		Létszám: 207 fő	
	óra	%	óra	%
Összidő	34776	100	34776	100
Éber óraszám	23184	66,66	23184	66,66
Fizikai aktivitással töltött óraszám (éber órák százaléka)	1918	8,27	670	2,88
Fizikai aktivitással töltött szabadidő (éber órák százaléka)	883	3,80	256	1,10
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber idő (éber órák százaléka)	21266	91,72	22514	97,11

8. sz. táblázat

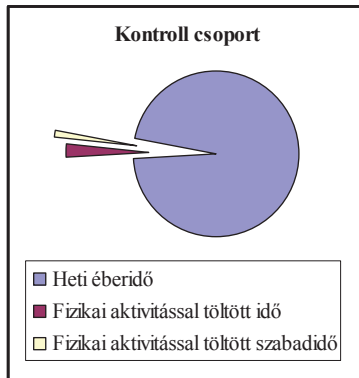
### Heti átlag személyenként

	Kísérleti csoport		Kontroll csoport	
	Létszám: 207 fő		Létszám: 207 fő	
	óra	%	óra	%
Összidő	168	100	168	100
Éber idő	112	66,66	112	66,66
Fizikai aktivitással töltött óraszám (éber órák százaléka)	9,27	8,27	3,23	2,88
Fizikai aktivitással töltött szabadidő (éber órák százaléka)	4,27	3,81	1,23	1,09
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber óraszám (éber órák százaléka)	102,73	91,96	108,76	97,32

9. sz. táblázat



13. sz. diagram



14. sz. diagram

**Napi átlag** személyenként

	Kísérleti csoport		Kontroll csoport	
	Létszám: 207 fő		Létszám: 207 fő	
	óra	%	óra	%
Fizikailag aktívan töltött óraszám (24 óra százaléká)	1,32	5,50	0,45	1,87
Fizikailag aktívan töltött idő percben (24 óra százaléká)	79	5,50	27	1,87
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber óraszám (24 óra százaléká)	14,67	61	15,53	64,70

10. sz. táblázat

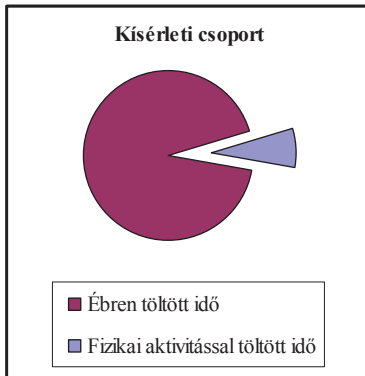
Naponta átlagban, a kísérleti csoport tagjai 79 percet, míg a Kontroll csoport tagjai mindössze 27 percet töltenek fizikai aktivitást jelentő tevékenységgel.

**Napi átlag** személyenként **éber** órák viszonylatában

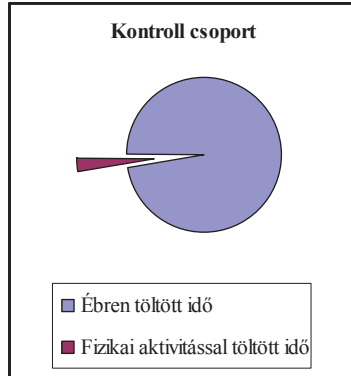
	Kísérleti csoport		Kontroll csoport	
	Létszám: 207 fő		Létszám: 207 fő	
	óra	%	óra	%
Éber óraszám	16	66,66	16	66,66
Fizikailag aktívan töltött óraszám/százalékban	1,32	8,25	0,45	2,81
Fizikailag aktívan töltött szabadidő/százalékban	0,60	3,75	0,17	1,06
Fizikai aktivitással töltött szabadidő percben/százalékban	36	3,75	10	1,06
Fizikai aktivitás nélkül töltött éber óraszám/százalék	14,67	61	15,53	64,70

11. sz. táblázat





15. sz. diagram



16. sz. diagram

Kísérleti csoport tagjai, napi éber idejük 8,25 % - át, míg Kontroll csoportba tartozó társaik, mindössze 2,81 % - át töltik fizikailag aktívan.

## 9. 2. Az attitűd vizsgálat elemzése

Az attitűd vizsgálat során kapott eredményeink a következők voltak: feltételeztük, hogy kísérleti csoportjaink fokozottan érdeklődnek a fizikai aktivitást igénylő tevékenységi formák iránt, továbbá, hogy az egyéb, mozgástevékenységgel nem járó tevékenységi formák iránt is motiváltabbak, érdeklődőbbek, azaz nyitottabbak a világra.

A kísérleti csoportok (Kísérleti Fiú és Kísérleti Lány) eredményeinek egybevetése a kontroll csoportokéval (Kontroll Fiú és Kontroll Lány), az alábbi eredményt adta: az *F-próba* eredménye értelmében, lehetőség nyílt ezeket az adatokat a *d-próba* alapján összevetnünk. (Ez a számítási mód, bár nem mutat olyan szigorú összefüggést, mint a *kétmintás t-próba*, de szignifikáns eredményt jelzett) Az itt kapott eredmények,  $p < 0.05$  szintű szignifikanciával, igazolták feltételezésünket a kísérleti csoportok fokozott nyitottságát illetően a fizikai aktivitást igénylő tevékenységek iránt. (1. sz. ábra)

	Kísérleti csoportok Fiú, Lány	Kontroll csoportok Fiú, Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	$p < 0,05$	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	—	—

1. sz. ábra

A fiú illetve a lány csoportok eredményeit külön vizsgálva, az *F-próba* lehetővé tette az adatok *kétmintás t-próba* alapján való kiértékelését, aminek értelmében,  $p < 0,001$  szinten igen erős szignifikanciával mutattak különbséget a Kísérleti Fiú csoport tagjai, a fizikai aktivitást igénylő tevékenységek iránti motiváltságukban, Kontroll Fiú csoport tagjaihoz viszonyítva. (2. sz. ábra)

	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	$p < 0,001$	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	—	—

2. sz. ábra

A lányok esetében ismét a *d-próba* számítása vált aktuálissá és ennek értelmében a kísérleti csoport tagjai, érdeklődőbbnek mutatkoztak a fizikai aktivitással járó tevékenységek iránt, bár a kapott eredmény nem mutat szignifikáns különbséget. (3. sz. ábra)

	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	nem szignifikáns	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	$p < 0,01$	

3. sz. ábra

Attitűd vizsgálatunknak az a része, melyben a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek iránti motivációt vizsgáltuk az alábbi eredményt adta: a csoportokat összevontan vizsgálva (fiú-lány) a Kísérleti és Kontroll csoportok választásai között a *d-próba* számítása sem eredményezett kimutatható különbséget. (4.sz. ábra)

	Kísérleti csoportok Fiú, Lány	Kontroll csoportok Fiú, Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	$p < 0,05$	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	—	—

4. sz. ábra

A csoportokat nemek szerinti bontásban vizsgálva a lányoknál, *kétmintás t-próba* számítása bizonyult helyénvalónak (*F-próba* alapján) s annak eredménye, hogy a

Kísérleti Lány csoport  $p < 0.01$  szinten erős szignifikanciát mutatva érdeklődőbb e tevékenységi formák iránt, mint Kontroll csoportba tartozó társnőik. (5. sz. ábra)

	Kísérleti Lány	Kontroll Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	nem szignifikáns	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	$p < 0,01$	

5. sz. ábra

A fiúk, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységi formák iránti motiváltságukban, statisztikailag nem volt kimutatható különbség. (6. sz. ábra)

	Kísérleti Fiú	Kontroll Fiú
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	$p < 0,001$	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	—	—

6. sz. ábra

A Kontroll csoport, fiú – lány, adatainak egybevetéséből megkíséreltük kimutatni azt az általánosan érvényes tendenciát, amit a hasonló témával foglalkozó

felmérések adatai általánosan igazolnak, miszerint ebben az életkorban a fiú tanulók a mozgásos tevékenységi formák, azaz fizikai aktivitással járó foglalatosságok iránt érdeklődőbbek, a lány tanulók pedig, az egyéb fajta, mozgás nélküli, azaz fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek iránt motiváltabbak. (Biróné, 2004) Ezzel az volt a célunk, hogy feltárjunk e területen is, a kísérleti csoportokat ért hatások következményeként, a Kísérleti és Kontroll csoportok között olyan különbségeket, melyek a Kísérleti csoportok életmódjában való pozitív különbséget igazolják. S bár annak ellenére, hogy a Kontroll csoportok eredményei rácafoztak az e területen korábban érvényesülő standard eredményekre, az életmódkülönbségben meglévő pozitív különbségek, az egészséges életvitelben, kellő bizonyítékkal szolgáltak.

Íme az adatok: Kontroll Fiú csoport tagjai a fizikai aktivitással járó tevékenységek iránti attitűdjükben alatta maradnak Kontroll Lány társaik érzelmi viszonyulási szintjének. Az eredmény, a *kétmintás t-próba* számítása alapján, a lányok vonatkozásában mutat szám szerint valamivel pozitívabb viszonyulást, de az eredmény nem szignifikáns.(7. sz. ábra)

	Kontroll Fiú	Kontroll Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	—	nem szignifikáns
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	—	nem szignifikáns

7. sz. ábra

A fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységi formák iránti motiváltságuk a lány tanulóknak szintén magasabb szintű érdeklődést mutat az attitűdvizsgálatban jelentkező adataik alapján, de az eredmény ezen a területen sem szignifikáns. (8. sz. ábra)

	Kontroll Fiú	Kontroll Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	—	nem szignifikáns
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek	—	nem szignifikáns

8. sz. ábra

Tehát az általános populációban nem volt kimutatható, a korábbiakban általánosnak mondható, nemek szerinti jellegzetessége a különböző szabadidő eltöltésére alkalmas tevékenységi formákhoz való viszonyulásnak, azaz a mozgásos tevékenységeket – fizikai aktivitást jelentő tevékenységi fajták, és a mozgásos tevékenységgel nem járó, fizikai aktivitást nem jelentő, passzív időtöltési módokra vonatkozóan.

Hasonló értelemben, a Kísérleti Fiú csoport adatait összehasonlítva, Kísérleti Lány csoport tagjainak választásaival, – a fizikai aktivitással járó tevékenységek iránti érzelmi motiváltság (a *d-próba* alapján), erősen szignifikáns,  $p < 0,01$  a fiú tanulók fokozott elkötelezettségét mutatva. (9. sz. ábra)

	Kísérleti Fiú	Kísérleti Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	$p < 0,01$	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek		$p < 0,001$

9. sz. ábra

A fizikai aktivitás nélküli tevékenységek iránti motiváltságuk, a Kísérleti Lány csoportba tartozó tanulóknak, igen erős szignifikanciát jelentő,  $p < 0,001$  szinten fokozottabb az effajta tevékenységi módok iránt, mint Kísérleti Fiú csoportos társaiké. (10. sz. ábra)

	Kísérleti Fiú	Kísérleti Lány
Fizikai aktivitással járó tevékenységek	$p < 0,01$	
Egyéb, fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek		$p < 0,001$

10. sz. ábra

Az attitűdvizsgálat e szegmensét összefoglalva megállapítható, hogy a Kísérleti Fiú, illetve Kísérleti Lány csoport tagjai motiváltságukat tekintve, a nemre, és életkorra jellemző eredményt prezentálták. Bizonyítván azt a feltételezésünket, hogy kísérleti



csoportokat ért hatások – melyek a fizikai aktivitás napi rendszerességgel való beépülését jelenti az életmódba – olyan védelmet jelentettek e csoport tagjai számára, mely megkímélte őket az életmódnak egy olyan negatív változásától, melyet a kor számítástechnikai „vívmányai” jelentenek a serdülő korosztály, (különösen a fiúk) életmódjával, s ennek velejárójával, az egészséggel kapcsolatban.

A két alapvetően különböző tevékenységi forma vonatkozásában, (mozgásos aktivitást jelentő, illetve, mozgásos aktivitást nem igénylő) *korrelációs mátrix* számításával vizsgáltuk az adott területek iránti motivációt tükröző válaszok közötti összefüggést. Az eredmények alapján megállapítható volt, hogy a Kísérleti csoportok (fiú, lány) és a Kontroll csoportok (fiú, lány) esetében egyaránt a két különböző tevékenységi kört jelentő területen a motiváltság,  $p < 0.001$  szintű igen erős szignifikanciát mutatva korrelál egymással.

A Kísérleti és Kontroll csoportoknál, a nemek szerinti megoszlás alapján, a négy csoport ezen mutatói az alábbiak:

Kísérleti Fiú  $p < 0.001$

Kísérleti Lány  $p < 0.001$

Kontroll Fiú  $p < 0.001$

Kontroll Lány  $p < 0.01$

A Kontroll Lány csoport tagjainál is kimutatható volt a kétféle tevékenységi forma iránti érdeklődési szint között a szignifikans összefüggés, bár nem olyan jelentős, ( $p < 0.01$  szintű) mint a másik három csoport esetében. Ezek az adatok mutatják, hogy egyes személyek esetében a motiváltsági szint, az érdeklődési körtől lényegében függetlenül, mutat egy bizonyos intenzitást, a konkrét tevékenységtől lényegében függetlenül. Fenti eredmények táblázatba foglaltnak az alábbiakban láthatók.

Korrelációs mátrix :

Csoportok	<b>1. Fizikai aktivitást jelentő tevékenységek</b> <b>2. Fizikai aktivitás nélküli tevékenységek</b>
Kísérleti Fiú n = 103	$1 - 2 = 0,4398 \quad p < 0,001$
Kontroll Fiú n = 105	$1 - 2 = 0,5041 \quad p < 0,001$
Kísérleti Lány n = 104	$1 - 2 = 0,3555 \quad p < 0,001$
Kontroll Lány n = 102	$1 - 2 = 0,2827 \quad p < 0,01$

11. sz. ábra

Szignifikancia szintek:  $0,1946 = p < 0,05$

$0,2540 = p < 0,01$

$0,3211 = p < 0,001$

## 10. fejezet

### AZ EREDMÉNYEK ÉRTELMEZÉSE

Az eredmények értelmezése előtt, szükséges felidézni a probléma ismertetése (témaválasztás indoklása) című fejezetben jelzett „előzmények” elnevezésű vizsgálatot.

Annak a vizsgálatnak az eredményei, melyben sportoló (nevezetesen tornász lányokat és fiúkat) és nem sportoló tanulókat hasonlítottunk össze, különböző fizikai aktivitást igénylő, illetve fizikai aktivitást nem igénylő szabadidő eltöltésére alkalmas tevékenységi formákhoz való viszonyulásukban – attitűd vizsgálat során – az alábbiakban foglalhatók össze.

Az adott életkorban (13-14 év) a tanulók érdeklődése a mozgásos és mozgás nélküli tevékenységi formák iránt, a nemekre jellemző sajátosságot tükröz. A fiúk a mozgásos, a lányok a mozgás nélküli tevékenységekhez vonzódnak fokozottabban az adott életkorban. A Kísérleti Lány és Fiú csoportok összehasonlításából ez, az általános populációra jellemző tény nem volt kimutatható. Ezt úgy értékeltünk, hogy ez a nemekre jellemző általános sajátosság a rendszeres

sporttevékenység hatására módosult, s a lányoknál fennmaradt, a fiatalabb élet évekre még jellemző fokozott érdeklődési szint a mozgástevékenységek iránt.

A Kísérleti és Kontroll csoportok összehasonlításából kirajzolódott, hogy a Kísérleti csoport tanulói, szignifikánsan érdeklődőbbek a mozgástevékenységet tartalmazó szabadidő eltöltési módok iránt, mint kontroll társaik.

A mozgástevékenységet nem tartalmazó időtöltésekre vonatkozóan, a kapott eredmény szintén szignifikáns. A Kísérleti Fiú, és Lány csoport tagjai fokozottabb érdeklődést mutattak, Kontroll társaikhoz viszonyítva. Tehát összegezve az ott kapott eredményeket, megállapítottuk, hogy a Kísérleti csoportok tagjai, mindkét területen, fokozottabb érdeklődést és nagyobb nyitottságot mutattak.

A fizikai aktivitás iránti fokozottabb érdeklődése a kísérleti csoportoknak, az egészség vonatkozásában jelent előnyt, míg az egyéb tevékenységi formák iránti fokozott érdeklődés pedig nyitottabb, gazdagabb személyiség kialakulását feltételezi.

Az így szerzett tapasztalataink alapján fogalmazódtak meg hipotéziseink, mely értelmében a fenti hatásokat szeretnénk volna tetten érni, jelen körülmények között. A sporttevékenység hatását, iskolai testneveléssel, fizikai aktivitással helyettesítettük. Feltételeztük, hogy a közoktatásban biztosított körülmény együttes alapján, azok a szerencsés tanulócsoporthoz, – akik testnevelés tagozatos iskolába járnak, avagy egyéb körülmény folytán, napi rendszerességgel részesülnek fizikai aktivitást jelentő tevékenységben, -- hasonló eredményt prezentálnak. Bízván abban a jótékony hatásban, amit ez, a tanulók egészségesebb életmódjában eredményez, életesélyeik jobbításával egyetemben.

Az „előzmények”- ben, a kísérleti csoportos tanulók, naponta rendszeresen 4 órással testedzésen vettek részt, ami alapján születtek azok az eredmények. Jelen

vizsgálatunkban, a Kísérleti csoportok, napi rendszerességgel testnevelési foglalkozáson vettek részt. Amiatt voltak aggodalmaink, hogy a napi 4 órával szemben (az edzés időtartama), a napi 45 perc (testnevelési óra időtartama), elegendő hatást vált-e ki a kívánt eredmény eléréséhez. Elképzelhetőnek tartottuk, hogy az ötletadó vizsgálatban meglévő hatásnak, a mintegy 25 %-ra történő redukciója esetleg már nem jelent megfelelő ingerhatást a kívánt eredményhez.

Annak ellenére, hogy kételyeink már kezdetben megfogalmazódtak, a kapott eredmények meglepetést okoztak.

Az első és legdöbbenetesebb tény az volt, hogy az az evidencia, ami a korábbiakban egyértelmű és minden hasonló vizsgálat, alapján reprezentált volt, az ebből a populációból, jelen vizsgálatunkból nem rajzolódott ki. Épp ellenkezőleg, a Kontroll Fiú - Lány csoportok egybevetéséből a lányok mutattak fokozottabb érdeklődést a mozgásos tevékenységi formák iránt (bár a különbség jelentéktelen volt).

Ez a változás, a fiúk aktivitásának csökkenése, azért is sajnálatos, mert hazánkban a férfiak várható élettartama, alatta marad egyrészt az európai átlagnak, másrészt a nők hasonló mutatóinak (és ez már a serdülőkorú fiúk fokozottabb fizikai aktivitása idején is így volt). Vélelmezhető, hogy jelen vizsgálatunkban talált kedvezőtlen változás tovább ronthatja ezt a helyzetet.

A fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységek esetében, úgyszintén nem mutatkozott lényeges különbség a lányok fokozottabb érdeklődésében, a Kontroll csoportok esetében, annak ellenére, hogy a korábbiak alapján ez várható lett volna.

A Kísérleti csoportoknál viszont markánsan kirajzolódott az érdeklődési szinteknek a korábbi évek átlagos tanulópopulációjára jellemző, nemek szerinti megoszlása.

A Kísérleti Fiú-Lány csoportok megfelelő adatainak egybevetéséből, az alábbi tendencia rajzolódott ki: a Kísérleti Fiúk szignifikánsan  $p < 0,01$  érdeklődőbbek a mozgástevékenységek iránt, mint lány társaik. Ezt a szignifikancia szintet a *d-próba* alapján kaptuk.

A mozgás nélküli tevékenységi formák iránt (ugyancsak a Kísérleti csoportok esetében) a lányok a *kétmintás t-próba* alapján  $p < 0,001$  szinten igen erős szignifikanciát mutatva érdeklődőbbek, vagyis itt a korábban általánosnak mondható jelenséget tapasztaltunk.

A Kísérleti és a Kontroll csoportok nemek szerinti összehasonlításából a fizikai aktivitást igénylő tevékenységi formák iránt, a fiú csoportok eredményei feltételezésünk szerint alakultak. A Kísérleti csoport tagjai nagyon erős szignifikanciát mutatva ( $p < 0,001$ ) érdeklődőbbek e tevékenységi formák iránt.

Az a hatás, ami a kísérleti csoportokat jellemzi (vagyis a naponta végzett fizikai aktivitás) a **Kísérleti Fiú csoportnál** azt eredményezte, hogy a kor változó trendjei – melyek a tizenévesek életmódját radikálisan befolyásolják – **jelentősen mérséklődtek** esetükben. **Vizsgálatunk eredményében ezt egy igen fontos ténynek tekinthetjük, ami az egészséges életmód szempontjából kulcsfontosságú.**

A Lány csoportoknál, a fizikai aktivitás iránti fokozottabb érdeklődés nem volt kimutatható a Kísérleti csoportok javára. Ennek magyarázatát az időmérleg vizsgálatban találtuk meg. A Kontroll Lány csoport elfoglaltsága azt mutatja, hogy a lányok hozzávetőlegesen ugyanannyi időt töltenek fizikai aktivitást jelentő tevékenységgel, mint Kontroll Fiú társaik. Ennek hátterében úgy véljük, az az ok áll, hogy azok a trendek, melyek az eltelt időben az egészség, szépség, wellness, fitness elterjedését jelentette, a lány tizenéveseket, sokkal dinamikusabban ragadták magukkal. Bizonyára

ez eredményezhette a kísérleti és Kontroll Lány csoportok érdeklődésében való különbségek eltűnését is.

A napi egy testnevelési óra, (a Kísérleti Lány csoport napirendjében) nem eredményezett lényeges különbséget Kontroll csoportos társaikhoz viszonyítva, akik szintén mozognak bizonyos rendszerességgel. Mindennek ellenére, a négy vizsgált csoport közül, ők azok akik a legkevesebb aktív tagot számláló csoportot alkotják. (Kontroll Lány 34%; Kontroll Fiú 40%; Kísérleti Lány 55%; Kísérleti Fiú 74%. Érdemes itt megjegyezni azt, hogy eredményeiket, egy alacsonyabb létszámú csoporttal érték el. Ez azt jelenti, hogy azok a Kontroll csoportos lányok, akik rátaláltak a fizikai aktivitás „ízére”, alacsonyabb létszámban is jobb eredményt tudtak elérni, mint Kontroll Fiú csoportos társaik.) Kontroll Lány csoport tagjai, ezt a változást, az említett életmódot befolyásoló trendek eredményeként produkálták.

Hipotézisünkben feltételezett hatás elmaradása ellenére, szerencsés a helyzet, mert a lányok esetében jelentkező életmódot befolyásoló divatirányzatok, az egészségesség javára fejtik ki hatásukat, s így a teljes lány populációt kedvezőbb életvitelűnek tekinthetjük (különösen Kontroll Fiúkhoz viszonyítva).

Az a feltételezésünk miszerint a Kísérleti csoportok tagjai a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek iránt érdeklődőbbek lennének, a lányok összehasonlításában egyértelműen beigazolódott,  $p < 0.01$  szinten erős szignifikanciát mutatva. Ez, tapasztalatunk szerint, a személyiség gazdagodását, nyitottságát hivatott alátámasztani.

A fiúk esetében a különbség nem volt kimutatható. Ennek okát ismét az időmérleg-vizsgálat adataiban véltük megtalálni. Abból ugyanis kitűnt, hogy ez a korosztály, szabadidejéből igencsak sokat tölt „gépezéssel” (számítógép). Ez az utóbbi

évtizedben, oly mértékben elterjedt, hogy radikálisan változtatta meg az életmódját ennek a korosztálynak is. A „gépezés” a fiúk esetében a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységekkel töltött órák számát növeli, háttérbe szorítva az egészséges életmód nélkülözhetetlen alkotóelemét, a rendszeres testmozgást jelentő fizikai aktivitást, és a fizikai aktivitással járó játékokat egyaránt.

Annak a ténynek a háttérében, hogy a Kontroll Fiú és Lány csoportok szinte egyenlő időt töltenek fizikai aktivitást jelentő tevékenységekkel, azok az okok állnak, hogy a lányokat a wellness, fitness, a mozgásos tevékenységi formák felé vonzza, a számítógép térhódítása pedig, elsősorban a fiúkat kárhóztatja fizikai passzivitásra.

Az eddigieket összegezve a vizsgált csoportok életmódjában két lényeges változást figyelhettünk meg;

Egyrészt az utóbbi évtizedben rendkívüli módon elterjedt a számítógép használata Magyarországon is. Ez fokozottabb mértékben érdekli a fiú tanulókat, mint a lányokat, aminek következtében sokkal több időt töltenek vele. Egyaránt jelentkezik ez a fajta időtöltés a Kontroll és Kísérleti csoportok esetében is, de nem egyenlő mértékben. Mint már említettük a fiúknál erőteljesebben, de a Kontroll csoportba tartozó fiúkat még hatványozottabban keríti hatalmába. Ennek következtében az a szerencsétlen helyzet áll fenn, hogy a Kontroll Fiú csoport tagjai bizonyos fizikai aktivitást jelentő, a korábbi korosztályoknál kedvelt tevékenységi módokkal meg sem ismerkednek (az időmérleg-vizsgálat adatai alapján). Amit kiegészít még az a tény, hogy a Kontroll Fiú csoportból mindössze 40 % az, aki szabadidejében fizikai aktivitást jelentő tevékenységet választ és végez, azaz fizikailag aktív.

A másik lényeges változás az egészség, szépség, fitness térhódításának köszönhető, amivel kapcsolatban meg kell állapítani, hogy ez a hatás a serdülő leány



korosztályra igen erőteljesen hat, míg a fiúkat szinte teljesen elkerüli. Ezt támasztja alá az a tény is, hogy a Kontroll Lány csoport tagjai heti szabadidejükből pontosan annyit töltenek fizikai aktivitást jelentő tevékenységgel, mint Kontroll Fiú csoport tagjai (és ez az arány korábban erőteljesen a fiúk javára billent el!).

Ezt az eredményt ráadásul alacsonyabb aktív taglétszámmal (34%) érték el, mint amennyi a Fiú Kontroll csoport aktív tagjainak a száma (40%). Ezen a területen a fiúk a korábbi években, szinte minden erre irányuló vizsgálat tanúsága szerint szignifikánsan érdeklődőbbek voltak, mint lány társaik.

### **Hipotéziseinket számba véve a következő megállapításokat tehetjük:**

1. Első feltételezésünk, miszerint a fokozott fizikai aktivitás az egészséges életvitel szempontjából beépül az életmódba, és annak szerves része lesz, jótékony hatásait érvényesítve, a fiú populációban szignifikáns különbséggel kimutatható volt.

A lányok esetében különbség nem jelentkezett. Ez az eredmény azonban olyan, ami miatt nincs okunk csalódottságra, itt ugyanis a tények, nem a kísérleti csoport esetében való hatáselmaradást mutatták, hanem a Kontroll csoport felzárkózását. Mégpedig annyira, hogy a lány csoportok közötti különbség e területen kiegyenlítődött, és nem vált kimutathatóvá. A Kontroll Lány csoport életmódja, az egészség-szépség trendek hatására a fokozott fizikai aktivitás irányába módosult, így hipotézisünk beigazolódását nem konstatálhatjuk mindkét nemre általánosan érvényesülve, de e tény a lányok esetében örömmel üdvözölhetjük.

2. Második hipotézisünkkel kapcsolatban - miszerint a fizikai aktivitás a szabadidő eltöltésének értékes módja lehet, s amennyiben az életmódba beépül, az egészséget szolgálja, prevenciót valósítva meg – az alábbi megállapításokat tehetjük:

A Kísérleti Fiú csoportból a tanulók 74 %-a, Kísérleti Lány csoportból 55 %-uk, míg a Kontroll Fiú csoportból mindössze 40 %, Kontroll Lány csoportból 34 %-a a tanulóknak választ szabadidejében fizikai aktivitással járó tevékenységeket. A Kísérleti Fiúk esetében a 34 %-kal több az aktív tanuló, (74% - 40%) – ami a Kontroll Csoport aktív létszámának majd a dupláját jelenti. A lányok esetében a 21 %-kal több, (55% - 34%), szabadidejében fizikai aktivitással járó tevékenységet választó tanuló, meggyőződéssel mondatja velünk a következő megállapítást. **A napi rendszerességgel végzett fizikai aktivitása a kísérleti csoportnak, olyan szokásrendszerbeli változását eredményezte, ami mint közvetett hatás az életmód egészségesebbé válásában láttatja eredményét.**

A Kísérleti csoportok tagjai (fiú-lány összevontan) napi átlagban 64 percet töltenek fizikai aktivitással, Kontroll társaik mindössze 16 percet. Míg az előbbi az éberen töltött óraszám 6,66 %-a addig az utóbbi mindössze 1,62 %.

Kissé árnyaltabb a kép ezen a területen, ha a fiú illetve lány csoportok adatait külön értelmezzük. A Kísérleti Fiúk esetében 9,70 %-ban napi 94 perc , míg a Kontroll csoportba tartozó fiúk napi aktív idejüket 2,8 %-ban limitálták, napi 27 percet töltenek fizikai aktivitást jelentő tevékenységgel.

A lány csoportoknál ezek a számok az alábbiak szerint alakulnak; Kísérleti Lány csoport 6,7 % napi 65 perc, Kontroll Lány csoport tagjai 2,9 % napi 28 perc.

Az eredményt (fiúk és lányok eredményei közötti különbséget) az életmódban bekövetkezett mindkét nemet érintő, ellentétes irányú változás indokolja. **A fiúk a**

**számítógépezés felé fordulva az egészséges életmód vonatkozásában pozícióromlást szenvedtek el, míg a lányok életmódjában az egészséggel kapcsolatos divatirányzatok jótékonyan fejtették ki hatásukat.**

Fontos megemlíteni és a figyelmet kellően ráirányítani arra a tényre, hogy Kísérleti Fiú csoport tagjai a fokozott és napi rendszerességgel jelentkező fizikai aktivitást jelentő tevékenységek hatására megőrizték az életmódjukban azt a jótékony hatást, amit a rendszeresen végzett testmozgás jelent. Az egészséges életmód tekintetében, ennek különösen nagy jelentősége van. Tehát második hipotézisünk vonatkozásában helytálló az a megállapítás, hogy **az egészség szempontjából ez a hatáskiváltási mód hatékony és járható út a megfelelő eredmény reményében.**

3. Harmadsorban feltételeztük kutatási hipotézisünkben a fokozott fizikai aktivitásnak azt a jótékony hatását, hogy másodlagosan a személyiséget gazdagítja, oly módon is, hogy a világra nyitottabb, érdeklődőbb tulajdonságjegyeket alakít ki. Ezt a fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységekhez való, fokozottan motivált viszonyulásban kívántunk tetten érni.

Ez a hatás a lány csoportoknál, erősen szignifikáns eredményt mutatva  $p < 0,01$  szinten be is igazolódott.

A fiú csoportoknál ugyanezt nem tudtuk kimutatni, aminek hátterében a Kontroll csoport számítógéppel eltöltött sokszorosára emelkedett idejét véljük. Mivel a számítógépezéssel töltött órák száma a fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységek körébe tartozva – a Kontroll csoport ezen időtöltését megnövelte, a vele kapcsolatos attitűdre vonatkozóan egyben magas érzelmi azonosulással való válaszokat eredményezett. A fizikai aktivitást nem igénylő tevékenységek köre, összevontan

értékelődött (a tíz különböző tevékenységi forma). Az e körbe tartozó, más tevékenységi formák iránti nyitottságát és fokozott érdeklősét a Kísérleti csoportoknak – ami a személyiség gazdagodására utalhatna – nem volt módunk differenciáltan kimutatni.

Kutatási hipotézisünket tapasztalataink csak részben igazolták. Vélhetően a várt hatások elmaradásának okait a Kísérleti csoportokat ért, fizikai aktivitás nem elégséges mennyisége is eredményezhette. (Ezzel kapcsolatosan, már kezdetben voltak kételyeink.)

Mindent egybevetve, figyelemfelkeltő az a tény, hogy a fizikai aktivitás vonatkozásában a Kísérleti Fiú, míg a fizikai aktivitást nem jelentő tevékenységek esetében a Kísérleti Lányok eredménye hozott igen erős szintű szignifikanciával bizonyosságot. Ez azért is különös, mert a nemekre jellemző érdeklődési területekkel esnek egybe a szignifikanciát jelentő eredmények.

Ennek lehetséges magyarázata, hogy a legutóbbi évtized életmódot befolyásoló hatásai a fiú tanulók esetében, a fizikai aktivitás ellen, míg a lányokra hatók, a fizikai aktivitás érdekében fejtették ki befolyásoló hatásukat.

Másfelől megjegyzendő, hogy a kor uralkodó trendjei a kontroll csoportok esetében egyben el is mosták azokat a nemekre specifikusan jellemző érdeklődési területeket, mely az adott korosztály nemek szerinti önazonosságát is jelentette a korábbiakban.

A Kísérleti csoportokra ható független változó eredményeként értékelhető az a jótékony hatás, melynek következtében, leblokkolódott az ártalom, amit a Kontroll csoportoknál tapasztaltunk. Az elektronikai eszközöknek az elmúlt évtizedben való nagymértékű elterjedése, az urbanizált életformához hozzáadódva még megnövelte az egészségkárosító hatást, azzal, hogy a fizikai passzivitással, hátrányosan

befolyásolta életmódjukat. Ez a tény joggal mondatja velünk azt, hogy **a rendszeres fizikai aktivitás az életmódba beépülve preventív hatású, s ezzel egyben egészségépítő erővé válhat, a személviséget is gazdagítva.**

**Javaslatunk** tehát, hogy az egészségesebb életmód kialakítása érdekében, szükséges lenne, a kísérleti csoport életmódjához minél inkább közelítő feltételeket teremteni az általános iskolai tanulók számára. Biztosítani a mindennapos testnevelési foglalkozást, ami garancia lehetne annak a fajta irányultságnak, - a nem tudatos készenléti állapotnak - a beállítódásnak a kialakítására, melytől joggal remélhető, hogy olyan szükségletek kiépüléséhez teremt kedvező feltételeket, melyek az egészséges életmód szempontjából nélkülözhetetlenek. Ez további biztosítéka lehetne azoknak az egészséggel kapcsolatos preventív hatásoknak az érvényesülésére, melyeket dolgozatunkban feltártunk.

Óva intenénk attól a sematikus feltételezéstől, hogy a tanulók heti össztanóraszámát ezúton növelve, túlterhelésüktől kellene aggódni. Ugyanis a megfelelően, fizikai aktivitással eltöltött tanórák, a szervezetet felfrissítve, élmény szinten nyújtanak érzelmi pluszt, az aktuális szellemi kapacitást és teljesítőképességet növelve.

Érdemes lenne felhasználni a médiumok segítő támogatását a szabadidősportok népszerűsítésében kifejtett hatások kamatoztatásával. Továbbá szükséges lenne megismertetni ezeket a tevékenységi fajtákat, lehetőség szerint, az iskolai testnevelési foglalkozások keretei közt, s megtanítani a tanulóknak azt a minimális testkultúrális jártasságot, mely lehetővé teszi számukra, a balesetmentes, szórakoztató üzését ezeknek a tevékenységi módoknak.

E célok eléréséhez, komoly oktatáspolitikai szándék, és állami összefogás szükséges, aminek hiányában, a negatív hatások felerősödésével, az ifjúság romló egészségével, s a nemzet életesélyeinek rosszabbodásával kell számolni.

Ez nem lehet a jövőnk.

Az ifjúságot, a kívánt feltételek megteremtésével, a fizikai aktivitást jelentő tevékenységek szükségletté váló szokásainak kialakításával, egészséges életmódra kell nevelni, hogy az egyes egyének, a bennük rejlő tehetséget a legteljesebb mértékben kibontakoztathassák, s azt az emberiség szolgálatába állíthassák! A felnövekvő nemzedék egészségének állami méretekben való megóvása érdekében, meggyőződésünk szerint, ez a legjárhatóbb út.

## Irodalomjegyzék

A Magyar Nyelv Értelmező Szótára. Akadémia Kiadó Budapest, 1959.

**Ajkay Z.** (1987): Az egészségmagatartás rizikótényezői hazánkban. In: Öt tanulmány az egészség reformjáért. Medicina, Budapest, p. 19-45.

**Ajkay Z. - Bodnár I., - Kökény M.** (1986): Hogyan gazdálkodjunk az egészségünkkel? Az egészség-magatartás rizikótényezői hazánkban. (Társadalmi Szemle, 7. sz. p. 31-42.

**Allport, G.W** (1979): Az attitűdök. Ford. Bányai É., Akadémia Kiadó, Budapest

**Andrásofszky B.** (1998): Az egészség megóvása: egészségtan-oktatás az óvodától az egyetemig. Népeség, orvos, társadalom. Magyarország az ezredfordulón. Stratégiai kutatások a Magyar Tudományos Akadémián. V. Az életminőség tényezői Magyarországon. MTA, Budapest. p. 39-51.

**Aszmann A.** (1991): Jelentés a magyar gyerekek helyzetéről. Gyermekérdekek Magyarországi Fóruma, Borsodi Nyomda.

**Aszmann A., - Rózsa S.,- Gordos Á.,- Czeglédi R.,- Német Á.** (1999): Magyar serdülők egészségét befolyásoló magatartása, a rizikómagatartás 1986-1997 közötti változása. Egészségnevelés, 1999/4 p. 123-132.

**Aszmann A.** (1999): Egészségvédelem az oktatásban. Tájékoztató az oktatási-nevelési intézmények vezetői és pedagógusai számára. Anonymus, Budapest, p.131

**Aszmann A.** (1998): Az iskola – egészségügy kézikönyve. Anonymus. Budapest.

Az alapfokú nevelés-oktatás kerettantervei (2000) Oktatási Minisztérium, Budapest

Az egészségmegőrzés társadalmi programja (1987). Kossuth Kiadó, Budapest, p.31.

Az iskolai testnevelés helyzet nemzetközi összehasonlításban. Testnevelő. 1993. október 4.

**Babbie, E.** (1998): A társadalomtudományi kutatás gyakorlata. Balassi Kiadó, Budapest. p.704

**Bábosik I.** (1972): Személyiség és pedagógia. Akadémiai Kiadó. Budapest.

**Bábosik I.** (1982): Személyiségformálás közvetett hatásokkal. Budapest Tankönyvkiadó. p. 207.

**Bábosik I.** (1987): A személyiség közösségfejlesztő aktivitási tendenciáinak, valamint szükségletrendszerének kialakítása és megerősítése közvetett pedagógiai hatásokkal. Budapest, ELTE, 1987. Akadémiai doktori értekezés tézisei.

**Bábosik I.** (1987): Jellemformálás és jellemfejlődés. Tankönyvkiadó Budapest. p. 183.

**Bábosik I.** (1993): A nevelés folyamata és módszerei. Leopárd Kiadó. p. 244.

**Bábosik I.,- Mezei Gy.** (1994): Neveléstan. Telosz kiadó, Budapest, p. 273

**Bábosik I.** szerk. (1997): A modern nevelés elmélete. Telosz Kiadó Budapest.

**Bábosik I.** (2000): Nevelés elmélete és gyakorlata. Nemzetközi Tankönyviadó RT. p. 182

**Bábosik I.,- Kárpáti A.** (2002) (szerk.): Összehasonlító pedagógia. A nevelés és oktatás nemzetközi perspektívái. BIP Budapest

**Bábosik I.** (2003): Alkalmazott neveléstudomány. Okker Kiadó. p. 174.



- Bábosik I.** (2004): Neveléelmélet: Nevelés az Európai Unióban. Osirisz Kiadó. Budapest, p. 616.
- Bábosik I.,- Mezei Gy.** (2005): Neveléstan. Telosz Kiadó, Budapest, p. 272.
- Bábosik I.** (2007) szerk.: Pedagógia és személyiségfejlesztés. Okker Zrt. Budapest. p 612.
- Ballér E.** (1973): Tanulói attitűdök vizsgálata. Pedagógiai Szemle, 1973. 7-8. p. 644-657.
- Báthory Z. – Falus I.** szerk. (1997): Új Pedagógiai Lexikon, I – III. kötet.
- Báthory Z.** (1985): Tanítás és tanulás. Tankönyvkiadó, Budapest. p 56.
- Báthory Z.,- Falus I.** (1997): Új Pedagógiai Lexikon I-III. kötet, Keraban Könyvkiadó, Budapest
- Bátori B.** (1994): A testnevelés elmélete és módszertana. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest p.289
- Biddle, J.S.H.** (1988): Methodological int he Researching of Attribution Link sin Sport. Sport Psych. 1988. 19/ p.264-280.
- Biróné N. E.** (1977): Sportpedagógia. Sport Kiadó. Budapest.
- Biróné N. E.** (1994): A szelektív motoros stimulusok hatása a tanulók mozgásos aktivitására, az életstílus befolyásolására. Kutatási zárójelentés. Magyar Testnevelési Egyetem, Budapest, p. 69.
- Biróné N. E.** (1994): Sportpedagógia. Sport. Kiadó. Budapest, p. 260
- Biróné N. E.** szerk. (2004): Sportpedagógia. Dialóg Campus Kiadó. Budapest – Pécs p. 316
- Demény K.** (1936): A mindennapos iskolai testnevelés. Országos Testnevelési Tanács, Budapest.

**Dishmann, R.K.:** Determinants of Participation in Physical Activity. Exercise, Fitness and Health. Human Kinetics Books. 1990. p.75-101.

Egészség – életmód – informatika. IV. Egészségügyi-informatikai vándorgyűlés, 1989. november 8-11., p. 119-170.

Egészséget mindenkinek 2000-re. Háttér tanulmányok az egészség megőrzés nemzeti programjához, p. 142.

Egészségnevelés, egészségmegőrzés az általános iskolákban az ezredfordulón (1999) Szakmai forrás sorozat-4. Egészségesebb Iskolákért Hálózat Magyarországi Egyesülete, Budapest, p. 43.

Egészségünk jövője. Az egészségmegőrzés stratégiája 2010-ig. (1998)

**Elekcs A.** (1983): Egészségnevelési Módszertan. Az egészségnevelés szakkönyvtára 15. Medicina, Budapest, p. 223.

**Ewless L.,- Simett I.** (1999): Egészségfejlesztés. Medicina Könyvkiadó Rt. Budapest

**Falus I.** (szerk.) (1996): Bevezetés a pedagógiai kutatás módszereibe. Keraban Könyvkiadó, Budapest. p 540.

**Faragó L.** (szerk.) (1962): Neveljünk egészséges életmódra! Tankönyvkiadó, Budapest. p 195.

**Földesiné Sz. Gy.** (1982): A testnevelési órák iránti attitűd egy empirikus vizsgálat alapján. I-II. Testnevelés tanítása, 1982. 4-5. sz.

**Földesiné Sz. Gy.** (1988): A sportszociológia múltja és jelene Magyarországon. Kiadja a Magyar Tudományos Akadémia Szociológiai Bizottsága. Budapest p.73

**Földesiné Sz.Gy.** (19992): Vélemények az iskolai testnevelésről Budapesten, Havannában, Prágában, Tallinban és Varsóban. Kézirat. Budapest p.33

**Frenkl R.** (1978): Életmód, egészség, sport. Tanulmányok a testnevelés és sporttudományok köréből. 1978.

**Frenkl R., Eöry I., Dobozy L.**(1980): A sport helye az egészségnevelésben. Az egészségnevelés szakkönyvtára 8. Medicina, Budapest. p 156.

**Gádor A. - Rogers** (1993): A személyközpontú iskola. In: Több út, Budapesti Tanárképző Főiskola, p. 93-113.

**Gárdos É.** (1995): A fiatalok egészségi állapota és speciális helyzete. Az ifjúság életkörülményei (Tanulmányok) Központi Statisztikai Hivatal, Budapest, p. 163-170.

**Gáspár L.** (1990): Bevezetés az emberi erőforrások kutatásához. In: Az emberi erőforrások fejlesztése. Szerk.: Gáspár L. és Chrappán M. Tanulmányok. Körörsprint-Pack Kft.

**Gergelyi Gy.** (1996): Egészséges életmódra nevelés a NAT-követelményekben. Új Pedagógiai Szemle 1996/11 p. 24-29.

**Golnhofér E., M. Nádas M.** (1982): A tartalomelemzés lehetőségei a nevelés és oktatás tervének vizsgálatában. Magyar Pedagógia 1982/2. p. 141-151.

**Gombócz J.** (1994): Sport és nevelés. Vélemények a sport és nevelés összefüggéseiről. Kalokagathia 3. 20 -31 p. Új Pedagógiai Szemle, 9. p.41 – 50

**Gombócz J.** (2006): A testnevelés: kompetenciák, a tanulói ifjúság mentális arculata. Iskolai Testnevelés és Sport 2006. 30. p. 9 – 12.

**Gombócz J. – Gombócz G.** (2006): Magyar Sporttudományi Szemle 7.évfolyam 26.szám p. 38 – 40

- Grosán P.** (1986): „Az igazi mindennapos testnevelés” Kézirat
- Grosán P.** (1987): Módszertani tájékoztató a mindennapos testnevelés bevezetéséhez. Kézirat.
- Halász-Hunyadi-Martón** (1979): Az attitűd pszichológiai kutatásának kérdései. Akadémia Kiadó, Budapest.
- Hamar** : (1997): Testedzés és torna a 8 és 15 éves lányok heti időrendjében. Kalokagathia, 1997. 1 – 2 sz. p.49 – 56
- Hamar P.** (1998): A testnevelés tartalmi korszerűsítésének nemzetközi trendjei a közoktatásban. Új Pedagógiai Szemle 4. p. 48 – 56
- Hamar P.** (1998): Role and Place of Gymnastics in School Physical Education. In: The first steps Ed. By Bábosik I., Bakó E., Schwartz Y. and Széchy É. Department on Education, Faculty of Arts Eötvös Lóránd University, Budapest. p. 69 -76
- Harcza I.** (1990): A magyar gyermekek helyzete a társadalmi jelzőszámok alapján. Jelentés a magyar gyerekek helyzetéről, Gyermekek Magyarországi fóruma, Budapest, p. 15
- Heathcote G.** (1999): Egészségnevelés. In Benkő Zs. (szerk.) „Mert életem millió gyökerű”. Egészségfejlesztés – Mentálhigiéne. JGYTF Kiadó, Szeged, p. 101
- Hebbelinck, M.** (1993): A healthy lifestyle, physical fitness and prevention of disease. (Előadás, 1993 TB)
- Horváth M.** (1985): Beszélgetések a közoktatásról. Budapest Tankönyvkiadó. p. 178.
- Irányi J.** (1960): A természet gyógyító erői. Gyógyvíz, napfény, éghajlat. Medicina, Budapest.
- Kardos L.** (1965): Általános Pszichológia. Tankönyvkiadó. Budapest.

**Keszthelyiné T. É.** (1988): Pályázat az iskolai mindennapi testnevelés, testedzés módszertani gyűjteményére. Kézirat.

**Kiss J.** (1989): Attitűdök, jellemvonások alakítása, képességtermelés a testnevelésben és sportban. A Testnevelési Főiskola Közleményei 2. melléklet, p. 3 -37

**Kontra Gy.** (1966): Az iskoláskorú gyerekek testi fejlődésének alakulása és az akceleráció kérdése. In: Az iskoláskorúak egészségvédelmének aktuális kérdései. Budapest.

**Kontra Gy.** (1989): Az iskolai egészségnevelés szerepe. Magyar Tudomány 1989/3. p. 213 – 215    **Kardos L.** (1965): Általános Pszichológia. Tankönyvkiadó. Budapest.

**Kopp M. – Skrabski Á.** (1995): Alkalmazott magatartástudomány. Corvinus Kiadó Zsámbék. p. 214 Hét Szabad Művészet Könyvtára

**Kopp M.** (1997): Felmérés a magyar lakosság testi és lelki egészségéről. Magyar orvos.

**Kopp M. – Skrabski Á.** (2000): A magyar lelkiállapot és a társadalmi tőke szerepe a népességügyi mutatók alakulásában / Törések és kötések a Magyar társadalomban / Elekes Zs. Szerk. Spéder Zs. Szerk. Budapest, Századvég Kiadó 2000, p. 388

**Kulcsár Zs.** (1998): Egészségpszichológia. ELTE EÖTVÖS Kiadó. Budapest.

**Laczkó Gy. - Székely L.** (1992): Az egészségnevelés új távlatai. Egészségnevelés. 1992. szeptember-október, p. 215-223.

**Losonczy Á.** (1998): Utak és korlátok az egészségügyben. Magyarország az ezredfordulón. Stratégiai kutatások a Magyar Tudományos Akadémián. V. Az életminőség tényezői Magyarországon. MTA, Budapest, p. 74-75., 80-86., 220-221.

**Machalíkné H. I.**(2004): A sport – fizikai aktivitás – mint sajátos kommunikációs eszköz, a nevelés, illetve a személyiségformálás szolgálatában. II. (Pószter) IV. Országos Neveléstudományi Konferencia.

**Machalíkné H. I.** (2005): A közoktatás által biztosított lehetőségek hatása a tanulók egészséggel kapcsolatos beállítódására, az alap illetve az emelt testnevelési óraszámokban foglalkoztatottak mutatói alapján. (pószter) V. Országos Neveléstudományi Konferencia.

**Machalíkné H. I.** (2005): A rendszeres fizikai aktivitás hatása az egészséges életvitellel kapcsolatos beállítódás alakulására, serdülőkorban. Fejlesztő Pedagógia. 2005. / 2-3. p.79-82.

**Machalíkné H. I.** (2006): A fizikai aktivitás, egészségnevelés és személyiségformálás összefüggéseinek körvonalazódása a neveléstörténetben. Iskolai Testnevelés és Sport. 2006. / 33. p.17-20.

**Machalíkné H. I. – Hamar P.** (2006): Effect of regular sport activity on personality development in adolescence. Kalokagathia, 2006. 3-4. p. 246-254.

**Medve L.** (1986): Az egészségmegőrzési program kidolgozása. Kossuth Kiadó. Budapest

**Mészáros J.** (1987): Az egészség, mint magatartásforma kialakítása az általános iskolában. Kandidátusi értekezés tézisei.

**Mészáros J.** (1987): Az egészség, mint magatartásforma kialakítása az általános iskolában. Kandidátusi értekezés tézisei.

**Mészáros J. - Simon T.,** (1989): Egészségnevelés. Jegyzet. Tanárképző Főiskolák. Tankönyvkiadó, Budapest, p. 142

Mindennapos testnevelés I. számú mintagyakorlatai. Magyar Királyi Testnevelési Főiskola, Budapest, 1942.

Mindennapos testneveléssel egészséges ifjúságot! Tanuljunk egymástól sorozat, 1968.

**Nagy Gy.** (1978): Cselekvéstanulás és mozgástranszfer. Akadémiai Kiadó Budapest

**Nagy Gy.** (1976): Az életkor és a testnevelés iránti motiváltság összefüggése. BME Tudományos ülés, 1976. p.147-159.

**NAT** – Nemzeti Alaptanterv. MKM, 1995

**Nemessuriné D. E.,- Nemessuri M.** (1986): Mozgáshiány és egészségszint az iskolában. In: Sok mozgással az egészségért, Veszprém , p. 11-17.

Nemzeti Egészségfejlesztési Stratégia (1999) Népegészségügy, 1999/4. p.15

**Paulik E.,- Müller A.,- Pikó B. -Pető É.** (1997): A saját egészség megítélése és az életmód. Népegészségügy. (78) 3 p. 28-45.

Physical education for lifelong fitness (1999): The physical best teacher's guide. AAHPERD. p.397

**Polónyi I.** (1999): A nem megfelelő egészségi állapot nemzetgazdasági kihatása. Népegészségügy, 80. évf. 5. szám, p. 4-11

**Porkolábné B. K.** (1988): (szerk.) Iskolapszichológia. Tankönyvkiadó. Budapest.

Pótziné Keresztes K. – Nemessuri M. (1979)Szimpózium a gyermek és az ifjú testedzésének biológiai, pedagógiai hatékonyságáról. Testnevelés és Sporttudományos Közlemények Budapest, p.250

**Pucsk J.** (1990): A magyar ifjúság egészségi állapota. Testi nevelés-egészség. Szent-Györgyi Albert Tudományos Emlékülés anyaga. SZOTE, Szeged, p. 15-20.

**Réthy E.-né** (1988): A tanítás-tanulási folyamat motivációs lehetőségeinek elemzése. Budapest. Akadémiai Kiadó. p. 186

**Réthy E.-né** (1995): Tanulási motiváció. Budapest, ELTE Bölcsészettud. Kara. Neveléstudományi Tanszék, Pro Educatione Gentis Hungariae Alapítvány. Új Pedagógiai Közlemények sorozat. p. 120

**Réthy E.-né** (2003): Motiváció, tanulás, tanítás. Miért tanulunk jól vagy rosszul? Nemzeti Tankönyvkiadó Budapest, p. 299.

**Rétsági E.** (1992): Az általános iskoláskorú tanulók sportrekreációs tevékenységének pedagógiai irányítására-vezetésére történő felkészítés helyzete a testnevelő tanárképzésben. Doktori értekezés. Pécs, p. 1444.

**Rétsági E.** (1999): A NAT és az iskolai testnevelés korszerűsítésének kérdései, a testnevelés életmód-nevelő aspektusából. Testnevelő, 3 (6-7) p. 41-44.

**Rókusfalvi P.** (1977): Pszichológia testnevelőknek és edzőknek. Sport Kiadó Budapest

**Rókusfalvi P.** (1978): Az egészség értelmezése és az egészséges életmódra nevelés. Testnevelés és sporttudományi közlemények, p. 221-228.

**Rókusfalvi P.** (1979): A testnevelés személyiségalkakító hatásáról. in Testnevelés- és Sporttudományos Közlemények. 1979. 47.

**Rókusfalvy P., Kovács Z.** (1992): Egészségre nevelés. Kézirat. Eger

**Rókusfalvy P.** (1994) : Emberré válni – Embernek maradni. Nemzeti Tankönyvkiadó. Budapest.

**Rubinstein Sz. L.** (1962): Lét és tudat. Kossuth Könyvkiadó. Budapest.



**Rubinstein Sz. L.** (1964): Az általános pszichológia alapjai II. Akadémia Kiadó Budapest.

**Sage G.H.** (1986): Social Development. Physical Activity and Wellbeing. Reston: American Alliance, p. 343-382.

**Sipos K.** (2006) : (szerk.) Egészségpszichológiai Szöveggyűjtemény. Kiadta Bp. XVII. Ker. Önkormányzat

**Sonstroem R.J.** (1988): Psychological Models. Exercise Adherence. Champaign: Human Kinetics Brooks. p. 125-154.

**Szabadné H.O.** (1993): A kísérleti, alternatív, valamint a mindennapos testneveléssel foglalkozó iskolák tevékenységének egészségnevelési megközelítése. TF közleményei, Budapest, 2.sz.

**Szabadné H. O.** (1997): Az egészséges életvitelre nevelés hatékonysága néhány mindennapos testnevelést alkalmazó és alternatív iskolásban. Kandidátusi értekezés. Budapest, p.224

**Szabó B.** (1984): A testi nevelés szerepe a középiskolás diákok személyiségformálásában (1856-1944 között az egri fiú középiskolában). Kandidátusi értekezés.

**Székely L.** (2000): Nemzeti Egészségfejlesztési Stratégia az egészségnevelő szemével. III. rész. Egészségnevelés, 2000/5-6. p. 161-172.

**Szőke E.** (1994): Egészségesen élnek-e a középiskolások? Új Pedagógiai Szemle, Budapest, 1994/4. p. 77-79.

**Takács F.** (1991): Iskolai testnevelés a szociológia tükrében. A Testnevelési Egyetem Közleményei 2. melléklet p. 50

**Tinning R.** (1990): Physical Education as Health Education: Problemsetting as a response to the New Health Counsciousness. Unicom. 16. p. 81-89.

**Troschke J.** (1984): Az egészségre nevelés mint az iskola feladata. In: Az iskolai ártalmak megelőzése. Pszichológia nevelőknek, p. 195-209. Tankönyvkiadó. Budapest.

**Vastaghné M. Cs.** (1986): Az egészségügyi és a köznevelési rendszer az egészség kultúra formálásában. Kandidátusi disszertáció, p.224

**Végh I.** (1998): Ép testben ép lélek. Segédanyag az egészségneveléshez. Nemzeti Tankönyvkiadó, Budapest, p. 83.

**Veres J.** (1990): Az egészségnevelés helye az egészség megőrzésben és az általános iskolák nevelő-oktató munkájában. In: A primer prevenció iskolai feladatai. NEV, Budapest p. 114-127.

**Vingender I.** (2002) Droghasználat a sportban. SOTE Egészségügyi Főiskolai Kar Budapest 2002.

**Whitehead, M.** (1990): Egyenlőség és Egészség. Elvek és fogalmak. Egészségügyi Világszervezet Európai Regionális Irodája kiadványa. Koppenhága. p.19

## **MELLÉKLET**